# Cum să fii mântuit în lumea modernă. Apologia Postului Mare creștin


- Cum să fii mântuit în lumea modernă. Apologia Postului Mare creștin


## Cum să fii mântuit în lumea modernă. Apologia Postului Mare creștin

Apologia Postului Mare Creștin

Cartea este despre postul ortodox și locul său în viața spirituală a omului. Postul ca ascultare de voința lui Dumnezeu, ca biruință a duhului asupra trupului, ca garanție a împlinirii Poruncilor Domnului și a înaintării spre evlavie și filantropie.

Cititorul va găsi aici o justificare profundă a semnificației spirituale a postului și instrucțiuni specifice privind toate posturile ciclului anual, până la compoziția hranei de Post Mare, conform extraselor din Statute. De un interes deosebit este prezentarea detaliată a cazurilor reale de vindecare de boli incurabile prin post și rugăciune.

Autorul, protopopul Mihail (Truhanov), candidat la teologie, are o vastă experiență de viață, inclusiv peste 15 ani petrecuți în închisori, lagăre și așezări. Experiența sa spirituală a fost influențată de tradițiile bătrânilor ruși. Părintele Mihail afirmă: „Cu cât o persoană pune mai pe deplin în practică Cuvântul lui Dumnezeu în viața sa, cu atât mai profundă va fi înțelegerea acestui Cuvânt”.

## Rapid

Postul a fost instituit pentru prima dată de Dumnezeu pentru oamenii care trăiau în paradis. *„Domnul Dumnezeu i-a poruncit omului, zicând: «Din toți pomii din grădină să mănânci, dar din pomul cunoașterii binelui și răului să nu mănânci»”* ( Geneza 2:16-17 ).

Prin respectarea a ceea ce a spus Dumnezeu (adică prin abținerea de la a mânca fructul interzis), omul a trăit în ascultare smerită de Dumnezeu. Dar de îndată ce, prin mândrie, a încălcat porunca lui Dumnezeu - mâncând cu bunăvoie fructul interzis - a căzut în păcat (de unde și: căderea) și, ca urmare, s-a trezit în poziția deplorabilă a unui exilat din paradis, care nu a vrut să trăiască acolo conform voinței lui Dumnezeu.

Ascultarea de Dumnezeu este supunerea smerită a omului față de voința lui Dumnezeu, care poate fi realizată practic prin viața omului conform cuvântului lui

Dumnezeu, conform poruncilor Sale. Întrucât nu înțelegem pe deplin sensul și valoarea poruncilor lui Dumnezeu, așa cum nu înțelegem conținutul cel mai profund al Scripturii inspirate, atunci toate poruncile și cuvintele lui Dumnezeu sunt percepute de noi prin credință, și anume, ca porunci ale Dumnezeului care ne iubește. După ce a transmis poruncile, hotărârile și cuvintele lui Dumnezeu poporului lui Israel, Moise spune apoi: *„Puneți în inimile voastre toate cuvintele pe care vi le-am spus astăzi și porunciți-le copiilor voștri, ca să păzească și să împlinească toate cuvintele acestei legi. Căci aceasta nu este degeaba pentru voi, ci este viața voastră”* ( Deuteronom 32:46-47 ).

*„Partea mea”, citim în Psalmist, „este să păzesc cuvintele Tale... Înainte de a fi smerit, am rătăcit, dar acum păzesc Cuvântul Tău”* ( Psalmul 119:57, 67 ). Căci *„întru dragostea Ta veșnică”* ( 1 Regi 10:9 ), Tu, Doamne, *„cu o îndurare veșnică”,* ai milă de mine ( Isaia 54:8 ) și îmi arăți bunăvoința Ta (cf. Ieremia 31:3 ).

Ascultarea nu este o supunere forțată și pasivă, ci un acord liber cu planul lui Dumnezeu, care este încă conținut în secret, dar este deja oferit credinței prin cuvânt... Fiind rob al păcatului, omul, deși tinde în adâncul ființei sale spre ascultare, nu este capabil să fie ascultător de Dumnezeu. Ascultarea lui Isus Hristos față de Tatăl Său este mântuirea noastră și, datorită ei, găsim din nou ascultarea de Dumnezeu (93, col. 849–851).

Mântuitorul spune: *„Dacă Mă iubește cineva, va păzi cuvântul Meu”* ( Ioan 14:23 ). Iubirea față de Dumnezeu se exprimă prin „păzirea poruncilor Lui; și poruncile Lui nu sunt grele” pentru o persoană care Îl iubește pe Dumnezeu (cf. 1 Ioan 5:3 ): căci iubirea față de Dumnezeu îi face „lupta ușoară și plăcută” (6, 277).

Omul este destinat să trăiască în ascultare de Dumnezeu – în abținere de la păcat, de la cădere. Adevăratul post, în sens larg, este tocmai ascultarea de Dumnezeu – adică păzirea poruncilor lui Dumnezeu, adică ducerea unei vieți drepte, la care omul este chemat de Dumnezeu. Când omul își descoperă neascultarea față de Dumnezeu, atunci rupe postul – rupe ceea ce Dumnezeu a poruncit: săvârșește un păcat.

„Feriți-vă să măsurați postul prin simpla abținere de la mâncare”, spune Sfântul Vasile cel Mare . „Cei care se abțin de la mâncare, dar se comportă rău, sunt ca diavolul, care, deși nu mănâncă nimic, nu se oprește din păcătuit.” 1

*„Hrana nu ne apropie de Dumnezeu”, citim în Apostolul Pavel, „căci dacă mâncăm, nu câștigăm nimic; și dacă nu mâncăm, nu pierdem nimic”* ( 1 Corinteni 8:8 ). Așadar, mâncarea nu ne apropie de Dumnezeu și, prin urmare, nu ne

îndepărtează de El. Dar abținerea de la mâncare contribuie, fără îndoială, la abținerea omului de la păcat; căci trupul, nestăvilit de abținerea de la mâncare, îl atrage pe om în tot felul de necuviințe. „Dacă ești întrebat: de ce posti și te chinui? Răspunde: un cal turbat, care nu poate fi îmblânzit cu frâu, trebuie să fie înfrânat de foame și sete” (Fericitul Augustin). 2

Postul inițial, adică postul propriu-zis, este abținerea de la mâncare și abținerea în calitatea și cantitatea ei. Nu este ușor să te moderezi și să-ți refuzi o astfel de nevoie, care constituie temelia vieții trupești și întărirea puterilor noastre. Natura noastră trupească este împovărată atunci când este împovărată cu mâncare și băutură; dar lâncezește și atunci când îi refuzăm cererea necesară și o forțăm să se învingă pe sine, forțând-o să îndure privarea de hrană pentru un anumit timp. Un astfel de exercițiu al naturii trupești în depășirea sinelui, pe lângă faptul că este foarte util pentru sănătatea trupească, este necesar și pentru antrenamentul în isprăvile spirituale. Cu cât se observă mai multă ordine și cumpătare în folosirea mâncării și băuturii, cu atât corpul nostru devine mai puternic, mai ordonat și mai ușor în mișcări.

Nu există nicio îndoială că mâncarea și băutura au o mare influență asupra trupului nostru și, prin trup, asupra sufletului; mâncarea grasă, atunci când este consumată fără măsură, îngrașă și obezește trupul și contribuie la hrănirea patimilor; mâncarea simplă și moderată, dând hrana necesară trupului nostru, îl face ușor și capabil să îndure isprăvile spirituale ale privegherii și rugăciunii.

„Intrați pe calea care duce la Rai, intrați pe calea cea strâmtă și îngustă”, citim la Sfântul Ioan Gură de Aur , „și mergeți pe ea. Cum puteți intra și pe această cale și mergeți pe ea? Epuizând și înrobind trupul vostru; căci pe calea cea strâmtă obezitatea din cauza mâncării prea mult împiedică” (12:95). Așadar, urmând exemplul călătorilor care, pentru a merge nestingherit pe drum, se ușurează de poveri inutile, și noi, prin abținere prin post și priveghere, trebuie să îndepărtăm de pe noi greutatea mâncării și a băuturii, pentru a ne ușura înclinațiile duhovnicești și cu toată puterea posibilă, cu ajutorul lui Dumnezeu, să ne înarmam pentru a înfrâna patimile sufletelor noastre.

„Postul trupesc a fost instituit”, citim la Sfântul Ioan de Kronstadt , „pentru ca să fie mai ușor să postești cu sufletul” (22:13).

Dacă vrei să fii cu Dumnezeu, dacă vrei să prosperi veșnic, atunci trebuie să fii de acord că trebuie să postiești cu sufletul tău: adună-ți mintea, îndreaptă-ți gândurile, curăță-ți gândurile și, în loc de zdrențele faptelor nelegiuite, împodobește-te cu veșmântul prețios al faptelor bune. Adevăratul post, pentru a fi plăcut lui Dumnezeu, trebuie să fie combinat cu dragostea față de aproapele și să includă căutarea dreptății desăvârșite; postul este inseparabil de milostenie și

rugăciune (93, col. 860). Omul, pentru a-și împlini scopul în viață, trebuie să se îndrepte spre atingerea asemănării cu Dumnezeu; în acest scop, sufletul său are nevoie de ajutorul trupului.

## 1. Omul nu trăiește doar cu pâine

Hrana este întotdeauna un dar de la Dumnezeu. Moise spune: Dumnezeu *„v-a hrănit cu mană, pe care n-o știați voi, nici părinții voștri n-o știau”* ( Deuteronom 8:3 ; adică strămoșii care au trăit înainte ca poporul să părăsească Egiptul), *pentru a vă arăta că „omul nu trăiește numai cu pâine (care crește natural), ci cu orice cuvânt care iese din gura Domnului trăiește omul* ”. Căci adevărata viață nu izvorăște din factori materiali, ci din cuvântul creator al lui Dumnezeu Însuși: orice viață vine din Izvorul vieții – de la Dumnezeu.

Prin urmare, așa cum omul a fost creat prin porunca lui Dumnezeu, tot așa poate fi satisfăcut fără mijloace sau nutrienți vizibili. Dumnezeu are multe moduri de a hrăni omul. Dumnezeu poate potoli foamea omului chiar și fără pâine - numai prin cuvântul Său. Cu atât mai mult cu cât omul, alcătuit din suflet și trup, are nevoi mai importante decât hrana trupului; căci hrana spirituală este mai importantă pentru suflet decât hrana trupească - mai importantă decât pâinea. Cuvântul creator al lui Dumnezeu dă putere hrănitoare pâinii, dar același cuvânt al lui Dumnezeu îl poate hrăni și pe om independent de pâine. Dumnezeu Însuși este Hrănitorul nostru, și nu pâinea sau altceva (39, 324).

Viața spirituală și cea fizică se deosebesc, nu se pun de acord; de aceea uneori te simți bine în trupul tău, dar nu și în duhul și inima ta. Începe să te rogi și vei vedea că inima ta s-a îngrășat (se spune: *„s-a îngrășat, s-a îngrășat și s-a îngrășat; și L-a părăsit pe Dumnezeu”* – Deut. 32:15 ) 3 – și îți este greu să te rogi, deși ești sănătos și puternic în putere; dacă încetezi să te rogi, îți va fi din nou ușor. Dar aceasta este o ușurință păcătoasă. „O, ce cumplit este să folosești mâncarea și băutura pentru distracție, să fii ispitit și să te îmbeți!” – exclamă Sfântul Ioan de Kronstadt . – „Pântecele plin își pierd credința, frica de Dumnezeu și devine insensibil la rugăciune, la mulțumire și la slava lui Dumnezeu. Inima plină se îndepărtează de Domnul și devine ca o piatră, tare și insensibilă” (20, 130). „A merge mult pe jos pentru sănătate și pentru a stimula un apetit mai bun, a mânca cu poftă – acestea sunt obiectele dorinței și aspirației multora dintre noi. Dar din cauza plimbărilor noastre dese, din cauza pasiunii noastre pentru mâncare și băutură – privești: acest lucru este iremediabil ratat, și acest lucru nu se face, și asta nu-ți vine în minte; – pentru că ce treabă serioasă mai este după un prânz sau o cină gustoasă? Și te-ai ocupa cu treburile, dar burta, plină de mâncare și băutură, te trage departe de ea, te împinge spre odihnă; ațipești în timp ce faci treburi. Ce fel de treabă este aceasta? Tot ce-ți rămâne este, dacă după prânz, să te întinzi să te odihnești, dacă după cină,

după ce te-ai rugat cumva (un om sătul nici măcar nu se poate ruga așa cum ar trebui), să te duci la culcare și să dormi – o consecință jalnică a îngreunării burții – până a doua zi dimineață" (20, 384).

Nu te încrede în trupul tău, care te amenință cu incompetența în timpul rugăciunii: minte. Când vei începe să te rogi, vei vedea că trupul va deveni sclavul tău supus. Rugăciunea o va reînvia. Amintește-ți întotdeauna că trupul este viu. Nu te încrede în trupul tău atunci când slăbește și refuză să-ți slujească, chipurile din cauza lipsei de hrană. Acesta este un vis. Învinge-te pe tine însuți, roagă-te cu ardoare și vei vedea că slăbiciunea trupului tău era falsă, iluzorie și nu reală: vei vedea în practică că *„omul nu va trăi numai cu pâine, ci cu orice cuvânt care iese din gura lui Dumnezeu"* ( Matei 4:4 ). „Nu vă încredeți în pâine" (20, 336, 144). Cuvântul Domnului ne hrănește mai bine decât pâinea.

Cel care primește și împlinește cuvântul lui Dumnezeu este hrănit de el; cel care respinge cuvântul lui Dumnezeu și se îndepărtează de el nu este hrănit de el. Sufletul celor care nu cred în Dumnezeu nu știe să ceară în mod clar hrana cuvântului lui Dumnezeu, ci foamea sufletului lor se exprimă într-o melancolie inexplicabilă, chinuitoare. În mijlocul tuturor plăcerilor, în mijlocul satisfacerii poftelor și pasiunilor, în vârtejul bucuriei, bogăției și luxului, sunt adesea atacați de o melancolie profundă, chinuitoare. Adesea, totul devine brusc neplăcut pentru ei, gol. Sufletul plânge, sufletul tânjește și simt vag această melancolie a sufletului lor creștin. „Sufletul cere să-i fie șterse lacrimile. Sufletul cere o hrană nemăsurat mai înaltă decât acele plăceri cu care oamenii care sunt departe de viața spirituală încearcă să-l consoleze", spune Arhiepiscopul Luca. 4 Științele și artele, adesea considerate cele mai nobile și mai sublime manifestări ale activității umane, nu sunt capabile să satisfacă cele mai înalte cerințe spirituale ale omului. Foamea spirituală a omului nu este satisfăcută de ele; iar sufletul omenesc nu găsește în vastele piețe ale gândirii umane hrană care să l-ar satisfacă.

*„Iată, vin zile", zice Domnul Dumnezeu, „când voi trimite foamete în țară, nu foamete de pâine, nici sete de apă, ci sete de a auzi cuvintele Domnului. Vor rătăci de la o mare la alta și de la miazănoapte până la răsărit, ca să caute Cuvântul Domnului și nu-l vor găsi."* ( Amos 8:11-12 )

*„Eu sunt pâinea vieții", spune Mântuitorul, „cine vine la Mine nu va flămânzi niciodată și cine crede în Mine nu va înseta niciodată... Căci trupul Meu este adevărată mâncare și sângele Meu este adevărată băutură. Cine mănâncă trupul Meu și bea sângele Meu rămâne în Mine și Eu rămân în el... Cuvintele pe care vi le spun Eu sunt duh și sunt viață"* ( Ioan 6:35, 55-56, 63 ).

Plinătatea iubirii, bucuriei și fericirii vieții se află în unirea cu Hristos (cf. Ioan 10:10, 17, 21, 26 ). Numai El poate sătura inima noastră nesățioasă cu orice lucru pământesc; numai El știe de ce are nevoie inima noastră și îi poate da ceea ce are nevoie. (69, 230)

## 2. Limbajul iubirii este inteligibil pentru toți cei care vor să-l înțeleagă pentru a accepta iubirea celui care îl vorbește.

*„Dumnezeu este iubire”* ( 1 Ioan 4:16 ). Și prin iubirea Sa pentru tot ce există, Dumnezeu descoperă lumii: voia Sa în cuvântul Său și pe Sine în Fiul Său singur-născut, Domnul Isus Hristos, pentru ca toți cei care acceptă această revelație divină să fie mântuiți. Datoria noastră este să acceptăm cu iubire ceea ce Dumnezeu ne dăruiește cu iubire, și anume: cuvântul Său dătător de viață, voia Sa sfântă, Fiul Său singur-născut, Mântuitorul nostru. Cu alte cuvinte, trebuie să răspundem marii Sale Iubiri Divine pentru noi cu propria noastră iubire (desigur, mică, umană!) pentru El; aceasta înseamnă să acceptăm cuvântul Său pentru a-l ține, să acceptăm voia Sa pentru a o împlini și să-L acceptăm pe Fiul Său, Mântuitorul și Domnul Isus Hristos, pentru a intra pe calea unei vieți smerite, pline de iubire, care Îl imite pe Hristos și pentru a atinge unirea cu El.

Cărțile Sfintelor Scripturi (numite prin cuvântul grecesc „Biblie”) conțin Cuvântul lui Dumnezeu revelat lumii. Biblia conține cuvântul lui Dumnezeu, prin care se descoperă dragostea lui Dumnezeu pentru lume - voia Lui cea bună, dorită și desăvârșită, vestea Lui bună a mântuirii prin Isus Hristos - adică Evanghelia lui Isus Hristos.

Un îndrăgostit, primind o scrisoare de la o ființă iubită, o citește cu bucurie și o recitește de mai multe ori... și încearcă să-i citească cumva conținutul printre rânduri pentru a înțelege mai clar dragostea scriitorului pentru sine și a se bucura de ea. 5

Cuvântul lui Dumnezeu este sămânța nestricăcioasă a iubirii divine, care hrănește și satură sufletul omenesc.

Cuvântul lui Dumnezeu este acea mană spirituală, acea pâine a îngerilor – pâinea cerească, *„care se pogoară din cer și dă viață lumii”* ( Ioan 6:33 ). Această pâine hrănește, satisface și încântă fiecare dorință spirituală a fiecărui om (cf. Ps. 78:24-25 ; Înțelepciunea 16:20-21 ; 3 Ezra 1:19 ; Neemia 9:15, 20 ). Și este remarcabil faptul că Dumnezeu, descoperindu-Se în cuvântul Său, își adaptează, cum ar spune, dragostea Sa, exprimată în cuvânt, la cererea (egală cu „gustul”) fiecărui ascultător, pentru a-și potoli foamea și setea spirituală. Providența lui Dumnezeu a binevoit să facă din Evanghelie o Comoară veșnică, din care fiecare persoană ia pâinea vieții și trage apă vie după nevoia sa.

Evanghelia veșnică a Domnului nostru Isus Hristos este accesibilă tuturor celor care cred în Hristos și doresc să facă voia lui Dumnezeu. „Cine a gustat cu adevărat cunoașterea Scripturilor știe că puterea atât a celei mai simple cuvinte din Scriptură, cât și a celei mai înțelepte este una și aceeași și este îndreptată spre mântuirea omului; dar cel care nu este părtaș la această cunoaștere este adesea ispitit, neștiind că învățătura înțelepciunii pământești ajută mult dacă devine un car pentru înțelepciunea de Sus” (29, III). 6

Cine vrea să facă voia lui Dumnezeu, o învață din Cuvântul lui Dumnezeu (cf. Ioan 7:17 ) – din Evanghelie. *„Dacă însetează cineva, să vină la Mine și să bea* ”, a zis Domnul. *„Fericiți sunt cei ce flămânzesc și însetează după dreptate, căci aceia se vor sătura”* ( Ioan 7:37 ; Matei 5:6 ). Adică, fericiți sunt cei ce cu osteneală caută și se străduiesc după dreptatea lui Dumnezeu. Dreptatea stă într-o viață dreaptă, desăvârșită, sfântă; dreptatea stă în trăirea după Dumnezeu: o viață care imite pe Hristos! Căci Soarele dreptății este Hristos Dumnezeul nostru. 7

*„Gustați și vedeți că Domnul este bun!”* ( Psalmul 34:9 ). Cine însetează mai puțin bea mai puțin. Și cine nu simte foame nu va mânca pâine. Iar cine evită să citească cuvântul lui Dumnezeu pentru că se presupune că îl știe deja este ca cineva care, fiindu-i flămând, ar refuza în mod nechibzuit pâinea doar pentru că pâinea îi este cunoscută. La fel de nechibzuit este cel care - după prima încercare de a citi Sfintele Scripturi - se referă la „incomprehensibilitatea” cuvântului lui Dumnezeu și, prin urmare, apoi refuză să-l citească deloc, „Tot nu înțeleg nimic!” 8

Desigur, cititorul cuvântului lui Dumnezeu nu înțelege întotdeauna și ușor înțelepciunea iubirii conținută în el. Se spune: *„Înțelepciunea nu va intra într-un suflet rău, nici nu va locui într-un trup rob al păcatului”* ( Înțelepciunea 1:4 ). Iubirea este cuprinsă numai prin iubire. Dumnezeu a închis și a exprimat marea Sa iubire pentru lume în cuvântul Său. Și de aceea această înțelepciune a iubirii divine, conținută în cuvântul lui Dumnezeu, poate fi cuprinsă numai de cei care Îl iubesc pe Dumnezeu, numai de cei care împlinesc poruncile Sale. *„Toți cei ce împlinesc poruncile Lui au o pricepere sănătoasă”* ( Psalmul 110:10 ). *„Iubirea de Domnul este o înțelepciune slăvită”* și Domnul *o dăruiește „celor ce-L iubesc”* . *„Cuvântul Dumnezeului Celui Preaînalt este izvorul înțelepciunii”* ( Sir. 1:14, 10, 5 ). Adevărata filozofie nu este altceva decât adevărata cunoaștere a lui Dumnezeu și a creaturilor Sale: ea nu poate fi învățată nicăieri mai adevărat decât din gura lui Dumnezeu. „Recunoaștem”, scrie Jan Komensky (1592–1670) în „Marea Didactică”, „că există cu siguranță adâncimi în Scriptură, dar asemenea adâncimi în care se înecă elefanții și înoată mieii, așa cum spunea pe bună dreptate Fericitul Augustin când voia să facă o comparație între înțelepții acestei lumi, care atacă Scriptura cu mare înfumurare, și copiii lui Hristos, care o

abordează cu un duh smerit și gata să învețe” (65, 244). Sfânta Scriptură este la fel de potrivită pentru toți; ea se îndreaptă spre cei mici și se aplică conceptelor lor, hrănindu-i cu lapte matern, încălzindu-i, sprijinindu-le puterile și făcând totul până când se maturizează în Hristos. Dar dacă este în puterea celor mici, atunci, pe de altă parte, este un subiect de uimire pentru adulți; pentru cei mici este mică, pentru adulți este peste măsură mare. Nu respinge nicio vârstă, niciun sex, nicio poziție, nicio condiție. Soarele nu este atât de general și deschis tuturor precum învățătura lui Hristos. Nu îndepărtează pe nimeni de sine însuși cu hotărâre, excluzându-i pe cei care îl resping, negându-și singuri fericirea. 9

*„Cine Mă nesocotește și nu primește cuvintele Mele are cine să-l judece: cuvântul pe care l-am spus Eu, acela îl va judeca în ziua de apoi. Căci Eu n-am vorbit de la Mine Însumi; ci Tatăl, care M-a trimis, El Mi-a dat poruncă ce să spun și ce să vorbesc”* ( Ioan 12:48-49 ). Isus Însuși este Cuvântul pe care L-a exprimat cu întreaga Sa viață, iar acest cuvânt este cuvântul Său și este lumina și viața oamenilor. De aceea, cel care citește și ascultă cuvântul lui Dumnezeu, „Hristos să vă fie călăuzitor atât în cuvânt, cât și în viață, Cuvântul, care este mai presus de orice cuvânt” (3:280).

Gradul și profunzimea înțelegerii de către o persoană a cuvântului lui Dumnezeu depind în întregime de natura vieții persoanei. 10 Căci cu cât realizează mai pe deplin cuvântul lui Dumnezeu în viața sa – adică cu cât îl întruchipează mai fidel în viață – cu atât mai profundă va fi înțelegerea acestui cuvânt. Dar dacă cel care citește (sau aude) cuvântul lui Dumnezeu trăiește împotriva lui – nu trăiește o viață duhovnicească, ci una trupească, după învățăturile lumii (cf. Romani 8:5-8 ), atunci acesta nu este înțeles de el. Și atunci cuvintele Scripturii se împlinesc pentru el, adresate celor care *„cu ochii văd și nu pricep, cu urechile aud și nu înțeleg, ca să nu se întoarcă și să nu li se ierte păcatele”* ( Marcu 4:12 ).

Dragostea lui Dumnezeu îi cuprinde pe toți și, de aceea, Dumnezeu își îndreaptă cu iubire Revelația Sa Divină către toți. Cuvântul Său se adresează tuturor, fără excepție: *„Cine are urechi de auzit, să audă!”* ( Matei 11:15, 13:9 ; Marcu 4:9, 23 ). 11

Mântuitorul lumii, Hristos, nu a dat lumii o nouă învățătură morală, ci pe Sine Însuși și în Sine – o Viață nouă, plină de iubire Divină. Una, Inefabilă și Mântuitoarea Iubire Divină S-a revelat în Iisus Hristos, Care a radiat Iubirea tuturor, a propovăduit Iubirea pretutindeni prin cuvinte și apoi a imprimat vizibil Iubirea prin propriile Sale fapte – prin răstignirea Sa voluntară pe Cruce și moartea pe ea pentru răscumpărarea lumii.

Evanghelia Domnului nostru Isus Hristos este vestea plină de bucurie a mântuirii prin dragostea Lui. Evanghelia este vestea bună veșnică a Dragostei, pe care

Dumnezeu o proclamă lumii prin Isus Hristos și pe care Mântuitorul le-a poruncit apostolilor să o predice *„la orice făptură”* ( Marcu 16:15 ). Evanghelia lui Hristos este acum predicată în lume, pe toate continentele. *„Cuvântul lor s-a răspândit în tot pământul și cuvintele lor până la marginile lumii”* ( Psalmul 19:5 ). Astăzi, mai mult de un sfert din populația lumii sunt creștini care au acceptat Evanghelia lui Hristos și au crezut în El.

Conținutul Evangheliei este Hristos Însuși, Dumnezeu întrupat, Fiul lui Dumnezeu, *„Care era Secat de la început”* ( Ioan 8:25 ), în egală măsură Iubire Întrupată, în egală măsură Atot-Iubire. „Iubirea este esența lui Dumnezeu, natura Lui”, citim la Pr. Pavel Florensky, „și nu numai atitudinea Lui providențială inerentă. Cu alte cuvinte, «Dumnezeu este Iubire» și nu numai «Cel care iubește», chiar dacă perfect” (101, 71). 12 Și El Însuși, *„după iubirea Sa veșnică”* ( 1 Regi 10:9 ), ni-L descoperă pe Dumnezeul iubirii, radiază iubirea pretutindeni, propovăduiește iubirea, ne îmbrățișează cu iubire și cu iubire ne conduce pe calea mântuitoare spre viața veșnică, spre unitatea cu Sine Însuși.

Nimic nu a devenit învechit în Evanghelia lui Hristos; nimic nu este desființat în ea, nimic nu este anulat, nimic nu moare. Dragostea lui Hristos Mântuitorul este turnată chiar acum în inimile credincioșilor prin Duhul Sfânt (cf. Romani 5:5 ), așa cum a fost în timpul vieții pământești a Domnului Iisus Hristos. Iar asupra noastră, trăind în epoca atomismului, cosmonauticii și electronicii, dragostea lui Hristos, exprimată în cuvintele Evangheliei, are același efect benefic, bucuros și mântuitor ca și înainte, asupra primilor Săi urmași. *„Dragostea nu piere niciodată”* ( 1 Corinteni 13:8 ), pentru că Dumnezeu este Dragoste.

Și ce sunt rândurile tipărite cu cuvintele Evangheliei pentru credincioși? Sunt urmele imprimate ale respirației din cuvintele rostite ale Mântuitorului Hristos – din Duhul și Viața Sa pe pământ. Sunt ca niște cărări de umbră, imprimând trecerea Duhului Sfânt în cuvintele de iubire rostite de Mântuitorul. Și de aceea, citind cuvintele Evangheliei și împlinindu-le, mergem pe acele cărări nevăzute pe care cuvintele iubirii lui Hristos pătrund în lume și umblă și se răspândesc în tot universul până în ziua de azi. *„Cuvintele Mele nu vor trece”,* a spus Mântuitorul ( Marcu 13:31 ; Matei 24:35 ; Luca 21:33 ). *„Duhul Domnului umple lumea”* ( Înțelepciunea 1:7 ).

Citind, ascultând, aprofundând cuvintele lui Hristos, ne găsim în prezența Lui plină de har, suntem învăluiți în mireasma dătătoare de viață a cuvintelor Sale vii și percepem prin aceste cuvinte ale iubirii lui Hristos Duhul și viața Lui. La urma urmei, „din fiecare cuvânt care ieșea din gura Domnului, lumea se umplea de mireasmă. Cuvânt după cuvânt se strângea după el și valuri de mireasmă se înlocuiau” (3:63).

Astfel, cuvântul lui Dumnezeu, rostit cu dragoste de către Unicul Dumnezeu Atotînțelept (cf. Iuda 1:25 ), și noi trebuie să-l ascultăm (sau să-l citim) cu dragoste. Cuvintele veșnice (cf. Matei 24:35 ) ale vieții veșnice rostite de Dumnezeu – *„Evanghelia Lui veșnică, ca s-o propovăduiască locuitorilor pământului, oricărui neam, oricărei seminții, oricărei limbi și oricărui popor”* ( Apocalipsa 14:6 ), – fiind „insuflate de Dumnezeu și de folos ca să învețe, să mustre, să îndrepte, să înțeleagă și să ne drepte” – ne pot face și pe noi înțelepți *„ca să ducem mântuirea prin credința în Hristos Isus”* ( 2 Timotei 3:15 ). Cele mai profunde adevăruri despre ființă și viață, credință și moralitate, cele mai importante probleme ale filosofiei sunt revărsate cu dragoste de pe buzele Mântuitorului în cuvinte atât de simple, încât pot fi înțelese de toți cei care doresc să le înțeleagă, pentru a accepta dragostea divină adresată lor.

Ce spune Domnul pentru ca noi, ascultând cuvântul Său, să ne sfințim prin el, să ne hrănim cu el și, prin urmare, să trăim în plinătatea vieții și să fim mântuiți?

## 3. Hrănește-te spiritual – împlinește cuvântul lui Dumnezeu

*„Sfințiți-vă și fiți sfinți, căci... Eu, Domnul Dumnezeul vostru, sunt sfânt”* ( Lev. 11:44, 19:2 ). Adevărata sfințenie este o proprietate esențială a lui Dumnezeu. *„Sfânt este Domnul Dumnezeul nostru”* prin însăși natura Sa ( Psalmul 99:9 ). Căci numai Dumnezeu este *„sfânt”* ( Apoc. 15:4 ). Totuși, prin buna plăcere a lui Dumnezeu, sfințenia este comunicată și sfințenia este împărtășită celui care se apropie de Dumnezeu sau se unește cu El. Toată sfințenia vine de la Dumnezeu. Gradul de sfințenie și sfințenie al obiectelor și persoanelor este diferit; sfințenia și sfințenia lor depind de gradul de legătură care le unește cu Dumnezeu și, bineînțeles, se dovedește întotdeauna a fi un derivat al singurei Surse de sfințenie și sfințenie - Dumnezeu. 13 „Plenătățimea comuniunii cu Dumnezeu sau a harului este sfințenia” (31, 59).

*„Voia lui Dumnezeu este sfințirea voastră* ”, citim în Apostolul Pavel. *„Căci Dumnezeu nu ne-a chemat la necurăție, ci la sfințenie”* ( 1 Tesaloniceni 4:3, 7 ).

Mântuitorul Se roagă Tatălui Său Ceresc pentru urmașii Săi: *„Sfințește-i prin adevărul Tău; Cuvântul Tău este adevărul”* ( Ioan 17:17 ). Și le spune, de asemenea, celor care, considerându-se credincioși, nu trăiesc după Dumnezeu: *„De ce Îmi spuneți: «Doamne, Doamne!», și nu faceți ce spun Eu?”* ( Luca 6:46 ). *„Nu oricine-Mi zice: «Doamne, Doamne!», va intra în Împărăția cerurilor, ci cel ce face voia Tatălui Meu care este în ceruri”* ( Matei 7:21 ). Voia lui Dumnezeu este, în esență, dorința Lui secretă, care devine cunoscută celor care trăiesc în lume prin revelația de Sine a lui Dumnezeu – prin cuvântul Său.

O persoană trăiește o viață dreaptă atunci când își recunoaște cu smerenie dependența absolută de Dumnezeul Creator cel iubitor și îndeplinește ceea ce Dumnezeu a poruncit. Porunca lui Dumnezeu: *„Nenorociți-vă sufletele”* ( Lev. 16:29, 31 ) înseamnă practic: a posti - a trăi în ascultare de cuvântul lui Dumnezeu, adică de voia lui Dumnezeu.

Domnul își pronunță voia Sa sfântă față de lumea creată. El, ca *„semănător, seamănă cuvântul”* ( Marcu 4, 14 ). Sămânța este cuvântul lui Dumnezeu, cuvântul adevărului viu, care, pătrunzând în inimă, poate crește în ea și rodi însutit – rodul sfințeniei și al vieții veșnice în unire cu Dumnezeu (cf. Romani 6, 22 ); sau poate fi complet înăbușită și poate rămâne neroditoare pe solul unei inimi împietrite, mândre (ca *„cel care a căzut pe loc stâncos”* – Marcu 4, 5 ), sau când inima omului este copleșită de spinii patimilor și deșertăciunea grijilor legate de mulțumirea materială și de plăcerile trupești.

Așadar, pentru om voia lui Dumnezeu devine cunoscută prin cuvântul lui Dumnezeu, care este sămânța duhului și a vieții.

Cuvântul lui Dumnezeu vine de pe aceleași buze care au spus odată: *„Să fie lumină! Și a fost lumină”* ( Geneza 1:3 ). Cuvântul lui Hristos nu este pur și simplu un cuvânt îmbrăcat în putere morală – este puterea lui Dumnezeu, purtătorul viu al harului lui Dumnezeu, conducătorul său în sufletele care îl primesc. Cuvântul lui Dumnezeu este sămânța nașterii nestricăcioase, așa cum se spune despre creștinii convertiți la credința în Hristos Mântuitorul prin predicarea Evangheliei: *„fiind născuți din nou, nu dintr-o sămânță stricăcioasă, ci dintr-una nestricăcioasă, prin cuvântul lui Dumnezeu, care este viu și rămâne în veac”* ( 1 Petru 1:23 ). 14

Această sămânță, cuvântul Dumnezeului celui viu, primit de sufletul credincios, formează în el un om nou, asemenea lui Dumnezeu, înrudit spiritual și tainic cu Dumnezeul-omul, astfel încât acest om nou devine cu adevărat, ca să spunem așa, mama lui Isus, primindu-L în suflet, așa cum o mamă Îl primește în pântece; devine fratele lui Isus, unindu-se cu El într-o uniune frățească spirituală, devenind una cu El în duh: *„cine se unește cu Domnul este un duh cu Domnul”* ( 1 Corinteni 6:17 ).

Mântuitorul spune: *„Fericiți sunt cei ce ascultă cuvântul lui Dumnezeu și-l păzesc”* ( Luca 11:28 ). *„Cuvintele pe care vi le-am spus Eu sunt duh și viață”* ( Ioan 6:63 ).

Și El spune: *„Hrana Mea este să fac voia Celui ce M-a trimis și să împlinesc lucrarea Lui”* ( Ioan 4:34 ). *„Oricine face voia lui Dumnezeu, acela este fratele Meu, sora Mea și mama Mea”* ( Marcu 3:35 ).

Este o mare demnitate pentru o persoană să accepte ceea ce a spus Mântuitorul! Ar trebui să accepte ceea ce a fost spus și să pună în practică în viața personală și, astfel, respectând cuvântul lui Dumnezeu, adică împlinind voia lui Dumnezeu, să intre într-o legătură de rudenie cu Dumnezeu întrupat: să devină frate (sau soră sau mamă) cu Hristos Mântuitorul! Să aibă *„aceleași gânduri care erau și în Hristos Isus”* ( Filipeni 2:5 ).

Astfel, cuvântul lui Dumnezeu, comunicând voia lui Dumnezeu, fiind duh și viață, este acea hrană spirituală care hrănește și susține viața spirituală a omului, care satisface cerințele și nevoile duhului omenesc, care se află în suflet din suflarea Celui Atotputernic (cf. Iov 33:4 ).

Cuvântul lui Dumnezeu, dătător de viață și purtător de duh, îl satură pe cel care rămâne în suflarea lui și îl acceptă spre împlinire în viața sa; cu alte cuvinte, cel care este inspirat de el și îl respiră el însuși (adică, cel care trăiește prin el, ceea ce înseamnă practic ca o persoană să trăiască în rugăciune neîncetată către Dumnezeu) este saturat de cuvântul lui Dumnezeu. Căci apropierea de Dumnezeu se găsește în rugăciune: *„Domnul este aproape de toți cei ce-L cheamă, de toți cei ce-L cheamă cu adevăr”* ( Psalmul 144:18 ). Dumnezeu este prezent, Dumnezeu trăiește (după cuvintele psalmistului, vezi Psalmul 22:4 ) printre cei ce se roagă, printre glorificările laudative ale credincioșilor. 15

În prezența credincioșilor, Domnul nu va îngădui *„sufletul celui neprihănit să flămânzească”* ( Prov. 10:3 ). În prezența Domnului, credincioșii *„nu vor flămânzi, nici nu vor înseta”* ( Isaia 49:10 ), *„căci nu duc lipsă de nimic celor ce se tem de El... cei ce caută pe Domnul nu vor duce lipsă de niciun bine”* ( Psalmul 34:10, 11 ). În prezența Domnului, unde se aude cuvântul lui Dumnezeu, o suflare a Duhului hrănește pe cei ce trăiesc spiritual; vecernia acolo nu obosește, mâna nu obosește, dinții nu au nicio muncă, pântecele nu este împovărat. Cine a fost vreodată sătul cu o masă atât de neobosită, sătul fără mâncare, beat fără băutură, și-a potolit setea cu suflarea unui vânt și s-a săturat cu suflarea altuia?

Vedeți cât de tangibil este reprezentat acest lucru în plante. Vântul hrănește grâul și alte clase, hrănindu-le cu suflarea sa și îngrășându-le cu puterea sa; cu cât mai mult pot vânturile binecuvântării să hrănească plantele raționale și spirituale ale paradisului? „Pentru ființele spirituale există hrană spirituală” (11:395–396). Și când aceasta nu este acolo, sufletul tânjește. „Nu este dulceață pentru mine în hrana pieritoare, nici în plăcerile acestei vieți”, scrie Sfințitul Mucenic Ignatie, Născătorul de Dumnezeu . „Doresc Pâinea lui Dumnezeu, Pâinea Cerească, Pâinea Vieții, care este Trupul lui Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu... Și doresc băutura lui Dumnezeu – Sângele Lui, care este iubire nestricăcioasă și viață veșnică.” 16

## 4. Nutriția trupului nu ar trebui să suprime Duhul care trăiește în el.

După crearea lumii și crearea primilor noștri părinți, *„Dumnezeu a zis: «Iată, v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ și orice pom care are în el rod cu sămânță; aceasta vă va fi hrană»”* ( Geneza 1:29 ).

*„Totușilor fiare ale pământului, tuturor păsărilor cerului și tuturor vietăților care se târăsc pe pământ și care au în ele suflet viu le-am dat ca hrană orice iarbă verde. Și așa a fost”* ( Geneza 1:30 ). De aceea, în Eden, toate viețuitoarele terestre (și păsările) trebuiau să mănânce *„orice iarbă verde”* ; adică, trebuiau să se hrănească cu vegetația care crește singură pe pământ și nu are nevoie de cultivare. Dar omul trebuia să mănânce semințele plantelor și fructele pomilor; cu alte cuvinte, omul trebuia să mănânce plante care au nevoie de îngrijire și cultivare (cf. Geneza 2:15 ). Așa a fost.

Lumea în care trăim astăzi este diferită de cum era când a creat-o Dumnezeu. Trăim într-o lume de după căderea strămoșilor noștri, după fratricid, după potop și după împrăștierea popoarelor.

După potop, omului i se permite să mănânce carne și, prin urmare, i se permite să ucidă creaturi vii pentru propria sa hrană. *„Tot ce se mișcă și are viață vă va fi hrană; ca iarba verde, v-am dat toate lucrurile* ”, spune Domnul oamenilor de după potop ( Geneza 9:3 ).

Domnul Cel Atotputernic și Preasfânt, prin prezența Sa, exercită un efect harnic – și copleșitor! – asupra fiecărei făpturi. În prezența lui Dumnezeu, sufletul uman este plin de conștiința insignifianței și păcătoșeniei sale; în același timp, omul experimentează o trepidație reverențioasă și se închină involuntar înaintea lui Dumnezeu în rugăciune pentru milă.

*„Dumnezeu este Duh, și cei ce se închină Lui trebuie să I se închine în duh și în adevăr”* ( Ioan 4:24 ). Ca expresie generală a venerării adevăratului Dumnezeu, închinarea devine accesibilă tuturor celor născuți din Dumnezeu și trebuie să fie săvârșită de aceștia nu numai printr-o mișcare interioară a „eului” nostru - fără acțiuni și forme exterioare - ci prin sfințirea întregii noastre ființe (duh, suflet și trup): *„Mă voi ruga cu duhul și mă voi ruga și cu mintea; voi cânta cu duhul, voi cânta și cu mintea”* ( 1 Corinteni 14:15 ). Închinarea noastră înaintea lui Dumnezeu și rugăciunea noastră se dovedesc atunci a fi adevărate atunci când purced din însăși esența omului (din spiritul uman) și sunt îndreptate către însăși esența lui Dumnezeu, Care este Duh, în esență. *„Duhul ne ajută în slăbiciunile noastre, căci nu știm ce să ne rugăm, cum se cuvine, dar Însuși Duhul mijlocește pentru noi cu suspine negrăite”* ( Romani 8:26 ).

Spiritul uman, exprimând însăși esența personalității unei persoane, se înalță cel mai ușor spre Dumnezeu dacă nu este în robie față de trup, dacă nu este înăbușit de trup. Și tocmai acesta este ceea ce este convenabil de realizat în perioadele de post, când „eul" mândru al unei persoane este zdrobit și păcătoasele încălcări ale trupului sunt înăbușite, iar spiritul ocupă o poziție dominantă în personalitate; căci atunci, fiind eliberat de robia trupului, devine capabil să se înalțe spre Dumnezeu în rugăciune smerită. „Precum atunci când cântărești pe un cântar, dacă faci o ceașcă grea, cu siguranță o vei face pe cealaltă, opusă ei, ușoară; așa este și cu trupul și sufletul: excesul într-unul face necesară epuizarea în celălalt. Când trupul este într-o stare bună și este împovărat de obezitate (2:94; 1:247), 17 atunci sufletul apare slab și insuficient pentru acțiunile spirituale maiestuoase care îi sunt caracteristice." Și în acest sens Apostolul spune că, pe măsură ce *„omul nostru cel dinafară se strică* ", pe atât *„omul nostru cel dinăuntru se înnoiește"* ( 2 Corinteni 4:16 ) și, de asemenea: *„când sunt slab, atunci sunt puternic"* ( 2 Corinteni 12:10 ). „Căci niște aburi de fum, ridicându-se din hrana abundentă și grosolană, ca un nor gros, nu permit ca luminile Duhului Sfânt să coboare asupra minții noastre." „Cu pântecele plin este cu neputință să cunoaștem tainele lui Dumnezeu" (26, 282, cuvântul 56).

## 5. Învățați pe toată lumea cumpătarea și stăpânirea de sine 18

Înainte de Moise, nu exista așa-numitul post; deși se admite că patriarhii posteau deja, ceea ce se poate observa din plânsul lui Avraam pentru Sara și plânsul lui Iacov pentru Iosif ( Gen. 23:2, 37:34 ). Moise le prescrie israeliților respectarea unei zile speciale de purificare: *„smeriți-vă sufletele"* ( Lev. 23:27, 29, 32 ); adică smeriți-vă profund înaintea lui Dumnezeu: în exterior - prin post și abținere de la tot felul de mângâieri și plăceri carnale; și în interior - prin întristare pioasă pentru păcatele săvârșite, precum și prin reproș și ură față de sine (108, 153). Acesta este singurul post prescris de legea sinaitică, care cere umilința sufletului înaintea Domnului pentru a obține iertarea păcatelor împotriva poruncilor Sale (86, 70).

În Biblie (în conformitate cu obiceiul oriental predominant), postul înseamnă abținere completă de la mâncare și este o expresie a oricărui sentiment puternic de tristețe sau durere.19 Postul este combinat cu plânsul, pocăința, suferința și rugăciunea intensă; prin urmare, poate fi impus și respectat în mod voluntar de către oricine - atât indivizi, cât și grupuri de oameni (familie, comunitate religioasă...), precum și națiuni întregi. Iudaismul a dezvoltat și a stabilit deja în perioada post-exilic posturi obligatorii în anumite perioade ale anului. Aceste posturi - ca expresie a evlaviei personale - au devenit de atunci foarte populare în rândul oamenilor.20

Moise a rămas pe Sinai *„cu Domnul patruzeci de zile și patruzeci de nopți și n-a mâncat pâine și n-a băut apă”* ( Exod 34:28 ).

Ilie, fiind în pustiu, la porunca îngerului, *„a mâncat și a băut și, întărindu-se cu acea mâncare, a mers patruzeci de zile și patruzeci de nopți până la muntele Dumnezeului Horeb”* ( 1 Regi 19:8 ).

Domnul nostru Iisus Hristos a postit în pustiul de lângă Iordan *„patruzeci de zile și patruzeci de nopți”* ( Matei 4:2 ). 21

Aceste exemple de post sunt remarcabile prin faptul că depășesc cu mult limitele normelor obișnuite de abstinență naturală. 22, 23

Buzele Mântuitorului nu au rostit ucenicilor nicio poruncă specială despre post, pe care ar trebui să-l respecte din pură evlavie. Dar când fariseii L-au mustrat pe Mântuitorul pentru faptul că ucenicii Săi nu posteau la fel de des ca ai lor sau ca ucenicii lui Ioan Botezătorul, *„El le-a zis: «Puteți voi să-i siliți pe fiii camerei de nuntă să postească, cât timp este mirele cu ei? Dar vor veni zile când mirele va fi luat de la ei, și atunci vor posti în zilele acelea»”* ( Luca 5:34-35 ). Isus subliniază nepotrivirea postului în timpul sărbătorii. Comunicarea Sa cu ucenicii este un eveniment la fel de bucuros ca și sărbătorile nunții în familie. La evrei, ospățurile de nuntă durau șapte zile și acesta era un timp de bucurie și veselie. Între timp, postul servea ca un semn de tristețe. Prezența lui Hristos, ca Mire, printre fiii camerei de nuntă trebuia să distrugă tristețea din ei. Dar un astfel de timp nu va dura pentru totdeauna. Așa cum sărbătorile nunții se termină și „cavalerii de onoare” 24 pleacă acasă, tot așa se va sfârși și șederea lui Hristos cu ucenicii.

După plecarea Lui, ucenicii vor posti. Nu este nevoie să înțelegem aceste cuvinte ca pe o poruncă. Mântuitorul spune aici ca și cum ar fi așa: „ucenicii nu pot posti acum; dar va veni ocazia și timpul atât pentru post, cât și pentru felurite exprimări de întristare” (68, 183). Cu alte cuvinte, postul - ca fiind inerent zilelor de plâns și căință - este în mod clar nepotrivit în perioadele prezenței fizice a Mântuitorului Hristos Însuși printre ucenici. Când Hristos nu va mai fi printre ei (în prezența Sa fizică), atunci ei înșiși vor trebui să se confrunte cu multe ispite, suferințe și dezastre, iar atunci va veni vremea ca ei să își îndeplinească obligațiile postului. „Perseverența cu care tradiția creștină a atribuit întotdeauna instituirea Postului Mare apostolilor înșiși ne permite să căutăm cel puțin începuturile sale în acea perioadă. Este posibil ca cuvintele Mântuitorului: *«Când se va lua mirele de la ei, atunci vor posti»* ( Matei 9, 15 ; Marcu 2, 20 ; Luca 5, 35 ), prezentate de un scriitor atât de antic precum Tertulian ca bază pentru postul Paștelui, să fi fost înțelese în acest sens de către apostoli și să-i fi îndemnat să sfințească prin post (pe care, în general, îl iubeau) ziua anuală a morții Domnului. Întrucât această zi cădea de Paștele evreiesc, atunci, când respectarea sărbătorilor evreiești a

încetat printre creștini, aceștia din urmă au putut ajunge cu ușurință la ideea de a sfinți prin post tocmai ziua Paștelui evreiesc în memoria morții lui Hristos. Sub forma unui astfel de post, Paștele a existat inițial", conform mărturiei Sfântului Irineu (+202) în secolul al II-lea (92, 45).

Și deși nici Însuși Mântuitorul, nici Biserica primară nu au stabilit reguli despre post, un lucru este sigur: creștinii au acceptat de la bun început postul ca o disciplină religioasă, obligatorie în materie de perfecțiune spirituală. Astfel, Isus nu prescrie postul, ci, fără îndoială, îl sancționează, ceea ce reiese din cuvintele Sale consemnate în Evanghelie: *„Când postiți, nu fiți ca ipocriții, cu chip trist; căci își strice fețele, ca să se arate oamenilor că postesc. Adevărat vă spun că își primesc răsplata. Dar tu, când postiți, unge-ți capul și spală-ți fața, ca să se arate că postiți în ascuns... și Tatăl tău, care vede în ascuns, îți va răsplăti"* ( Matei 6:16-18 ).

Principiul învățăturii Mântuitorului despre post ( Matei 6:16-18, 9:14-17 ; Marcu 2:18-22 ; Luca 5:33-39 ) este exprimat în faptul că postul nu este un scop în sine și, prin urmare, trebuie practicat în circumstanțe potrivite (în timpul pocăinței, bolii, întristării...). Esența postului este autodisciplina personalității umane, atunci când există o supunere voluntară a fizicului față de spiritual în om; trupul trebuie să asculte de spirit, deoarece trupul împreună cu sufletul, sub conducerea spiritului, trebuie să participe la atingerea perfecțiunii spirituale. Aceasta înseamnă că trebuie să trăim în așa fel încât sufletul, acționând în trup, să folosească tot ce este pământesc doar ca mijloc de urcuș spre cer = apropiere de Dumnezeu. Desăvârșindu-și cele mai înalte aspirații ale spiritului nemuritor, sufletul pregătește astfel trupul pentru nemurire. Este necesar ca spiritul omului, ca putere, să folosească trupul ca instrument al său, să lucreze pe pământ și, prin intermediul trupului, să posede și să folosească produsele acestuia și astfel să-și dezvolte puterile spirituale din ce în ce mai mult, până când devine asemenea Creatorului său (107, 194).

*„Nu știți", citim în Apostolul Pavel, „că cei ce aleargă în cursă, toți aleargă, dar unul singur primește premiul? Aleargă așa, ca să-l poți dobândi. Toți atleții dau dovadă de înfrânare în toate lucrurile: ei ca să primească o cunună stricăcioasă, iar noi una nestricăcioasă. De aceea, eu nu alerg în mod nesigur și nu mă lupt ca și cum aș bate văzduhul; ci îmi rupă trupul și-l stăpânesc, ca nu cumva, după ce am propovăduit altora, să fiu eu însumi un descalificat"... „Și fac lucrul acesta pentru Evanghelie, ca să fiu părtaș la ea"* ( 1 Corinteni 9:24-27, 23 ).

Viața apostolilor și a primilor credincioși în Hristos – o viață de lepădare de sine, suferință, ascetism strict și post – este clar revelată din viața Apostolului Pavel; astfel, Apostolul scrie: *„în toate privințele ne lăudăm pe noi înșine ca slujitori ai lui Dumnezeu, cu multă răbdare, în necazuri, în nevoi, în strâmtorări, în bătăi, în*

*închisori, în exil, în osteneli, în priveghiuri, în posturi, în curăție, în cunoștință, în îndelungă răbdare, în bunătate, în Duhul Sfânt, în dragoste sinceră, în cuvântul adevărului, în puterea lui Dumnezeu, cu armura dreptății în dreapta și în stânga, în cinste și ocară, în ocară și laudă... în ostenealã și trudă, în priveghiuri des, în foame și în sete, în posturi des, în frig și în goală”* ( 2 Corinteni 6:4-8, 11:27 ).

Apostolii au învățat de la Însuși Întemeietorul Ascezei noastre, Hristos Mântuitorul. De la ei, succesiv, asceții evlaviei și sfinții au învățat conform tradiției vii păstrate în Biserică. Și acum, cine vrea să dobândească o viață pioasă și dreaptă trebuie să rămână în Biserică (împlinind rânduielile ei) și să imite sfinții ei, care ne-au lăsat Scripturile lor cu o expunere a experienței personale. Cine trăiește conform rânduielilor Bisericii și împlinește sfaturile celor care au izbutit în viața duhovnicească, acela însuși va izbuti în desăvârșire, la care Hristos ne cheamă pe toți: *„fiți desăvârșiți, precum Tatăl vostru cel ceresc desăvârșit este”* ( Matei 5, 48 ).

## 6. Postul fără rugăciune este o grevă a foamei

Postul a fost practicat în toate epocile și la toate popoarele în vremuri de doliu, tristețe și dezastru. Respectarea postului este determinată într-un anumit fel de însăși natura omului, care în circumstanțe de tristețe și experiențe tulburătoare pare să-i refuze un sprijin vital suplimentar și să-i estompeze acuitatea foamei.

Postul este abținerea de la orice mâncare și băutură (cel puțin de la mâncărurile sărate și abundente). „Prin post trupesc și rugăciune, trebuie să se retragă cu tot sufletul de la orice fărădelege și nedreptate și, dimpotrivă, să fie milostiv și sârguincios în orice lucrare plăcută lui Dumnezeu: la urma urmei, scopul postului este să se smerească înaintea lui Dumnezeu, să îmblânzească poftele patimilor carnale, să fie capabil de adevărată pocăință, de rugăciune, de slujire a lui Dumnezeu, de activități pioase și de a cere milă de la Dumnezeu” (77, § 171, 176, 170). Rugăciunea este „un apel către Dumnezeu și o invocare a Lui prin numele lui Dumnezeu” (49, 213). „Fiecare rugăciune cere smerenie; de aceea, postește și vei primi de la Domnul ceea ce ceri.” 25

Postul în perfecțiune este o mare realizare; îmbrățișează virtutea abstinenței în toată sfera sa. Adevăratul post nu este doar abținerea de la mâncare – în calitatea și cantitatea sa – ci abținerea tuturor simțurilor externe și interne de la atingerea a ceea ce nu este permis; abținerea ochiului extern și intern de la privirea la obiecte contrare purității interne; abținerea urechii interne și externe de la acceptarea a tot ceea ce este scandalos pentru lumea noastră spirituală. Cum poate un creștin să treacă prin isprava răstignirii pasiunilor sale dacă nu învinge nevoile senzuale în chiar trupul său! Și nu va putea învinge nevoile senzuale fără posibila exercițiu a trupului în post și abstinență. În timp ce își exersează trupul în

isprăvile postului, prima sa acțiune ar trebui să fie abținerea în calitatea și cantitatea mâncării și băuturii. Postul pentru suflet este abținerea de la patimile care luptă împotriva sufletului nostru și îl înrobesc puterii lor. Este incomparabil mai necesar să smerim sufletul prin post decât trupul. Trupul este un instrument, iar sufletul este cauza activă; Și, deși trupul este un participant necesar al sufletului, în acțiunile libertății și voinței, trupul rămâne doar executorul dictatelor sufletului și al mișcărilor inimii. Între timp, toate gândurile necurate și dorințele criminale vin din suflet și din inimă. *„Căci”,* după cuvintele Mântuitorului, *„ dinăuntru, din inima oamenilor, ies gândurile rele, adulterele, curviile, uciderile, furtișurile, lăcomiile, răutățile, înșelăciunea, desfrânarea, ochiul rău, hula, mândria, nebunia”* ( Marcu 7:21-22 ).

„Temeiul patimilor este în trup”, citim la Sfântul Teofan Zăvorâtul , „când trupul este epuizat, atunci este ca și cum s-ar fi produs o subminare sub patimi și cetatea lor se prăbușește. Fără post, a învinge patimile ar fi o minune, similară cu a fi în foc și a nu fi ars. Cum poate cel care își satură cu generozitate trupul cu mâncare, somn și odihnă să se agațe de ceva duhovnicesc în atenție și intenții?” (100, 225). Cu cât consumi mai puțină mâncare și băutură, cu atât mai subtil și mai ușor devine duhul tău (19, 205).

Se observă un model: cu cât o persoană respectă mai strict postul, cu atât distruge mai puține organisme vii pentru propria existență; și, pe de altă parte, cu cât o persoană se smerește mai profund prin post, cu atât mai înaripată este rugăciunea sa către Dumnezeu. Postul precede rugăciunea către cer, devenind pentru aceasta, cum ar spune, aripi, în ascensiunea ei. *„Rugăciunea celui smerit străpunge norii”* ( Sir 35:17 ). Este posibil ca rugăciunea unei persoane care postește să dobândească înaripare tocmai ca urmare a participării la lauda acelor ființe vii pe care o persoană nu le-a distrus, după ce a întreprins isprava postului. 26

Cu cât postul este respectat mai mult și mai strict, cu atât libertatea spiritului crește. Trupul, ca urmare a postului, capătă ușurință și mobilitate, din care metaniile în timpul rugăciunii acasă și în biserică devin ușor de efectuat. Izbucnirile nestăpânite ale trupului, potolite prin post, dispar de la sine, așa cum fierberea într-un vas încetează atunci când focul a fost stins; manifestarea mâniei în timpul neplăcerii și a durerii, dacă nu încetează cu totul, atunci își pierde puterea. „Abținerea de la mâncare”, spune Sfântul Vasile cel Mare , „înfrânează pofta pântecelui și a ceea ce este sub pântece”.

„Domnul iubește abstinența, folosită pentru a suprima înțelepciunea trupească; pentru că prin epuizarea trupului El rânduiește sfințirea” (1, 246). Totuși, este necesar ca abstinența de la mâncare să fie un complement al asceticii.

Postul în sens restrâns - ca abținere de la hrana trupească - este mai ușor de suportat de un creștin atunci când este împlinit printr-un consum sporit de hrană duhovnicească; adică este completat de rugăciune, lectură, studiu și reflecție asupra cuvântului lui Dumnezeu și fapte bune mântuitoare, spre împlinirea voii lui Dumnezeu, după cuvântul Mântuitorului Hristos: *„Hrana Mea este să fac voia Celui ce M-a trimis și să savâresc lucrarea Lui”* ( Ioan 4:34 ).

„Cea mai bună limită și regulă a abstinenței ar trebui să fie următoarea”, citim la Sfântul Vasile cel Mare , „să nu tindem nici la lux, nici la suferința trupească, ci să evităm necumpătarea în ambele cazuri, astfel încât trupul, îngrășându-se, să nu se răzvrătească și, îmbolnăvindu-se, să nu-și piardă puterea de a împlini poruncile. Căci există un rău egal pentru suflet în ambele cazuri - atât când trupul este neascultător și din cauza excesului de sănătate cedează impulsurilor violente, cât și când din cauza bolilor este epuizat, slăbit și nemișcat; pentru că sufletul într-o astfel de stare a trupului nu are timp să-și ridice ochii în sus, ci din toată necesitatea este ocupat cu senzația de durere și slăbește, suprimat de suferința trupului. Așadar, folosirea hranei să fie proporțională cu nevoia: totul aici să servească nevoilor și nu capriciilor celor care se luptă” (54, 342-343). „Dar nici măcar o abținere intensă de la mâncare nu este suficientă pentru perfecțiune, dacă sufletul nu se abține complet de la ceea ce hrănește păcatul” (1, 246), nu se pocăiește de păcatele trecute și nu se roagă lui Dumnezeu pentru perfecțiunea spirituală.

Postul fără rugăciune nu este post, ci o grevă a foamei, pe care chiar și necredincioșii o pot îndura. „Voi postiți, dar eu nu mănânc deloc”, i-a spus demonul Sfântului Anton cel Mare . „Precum pasărea nu poate zbura fără aripi, așa postul nu poate curge fără cele două aripi ale sale – rugăciunea și pomana.” (146, 781). 27

## 7. Despre postul de miercuri și vineri

„Posturile voastre”, citim deja în „Învățătura celor Doisprezece Apostoli” (Didache, cap. VIII), „să nu fie cu ipocriții, căci ei postesc lunea și joia. Dar voi trebuie să postiți miercurea și vinerea.”

Zilele de tristețe care au avut loc în viața noastră, zilele morții tragice a celor dragi, conștiința noastră le amintește mereu cu tristețe; și, de regulă, în aceste zile nu ne permitem nicio bucurie deliberată. 28

Miercurea este ziua în care Iuda s-a înțeles cu marii preoți să-L trădeze pe Mântuitorul.

Vinerea este ziua răstignirii și morții lui Hristos Mântuitorul pe Cruce. 29

Și fiecare persoană care se recunoaște păcătos trebuie să recunoască și că pentru păcatele sale a fost trădat Mântuitorul, pentru păcatele sale Dumnezeu întrupat, Domnul nostru Iisus Hristos, a suferit, a fost răstignit și a murit de o moarte rușinoasă pe Cruce. Și de aceea, desigur, nu poate niciodată să permită bucurii frivole și plăceri trupești (păcătoase) miercurea și vinerea. „Învățătorul vostru este răstignit", scrie Sfântul Ioan Gură de Aur , „și voi sunteți sătui. Nu purtați doar Crucea, ci suferiți împreună cu Cel Răstignit pe Cruce. Oricine se arată prieten al sățietății și al acestei odihne trupești este un dușman al Crucii lui Hristos." 30

În Regulile Apostolice acceptate în Biserică există o afirmație atât de autoritară în cuvintele „ca Simon Magul de mine, Petru", conform Sintagma Atenianã (Regula 29) (83, 91). Și cine, după această mărturie, va îndrăzni să anuleze ceea ce este scris în aceste reguli?! Și ce adevărată obrăznicie trebuie să aibă cineva să vorbească despre abolirea postului miercurea și vinerea, dacă deja în Regulile Apostolice citim: „Dacă vreun episcop, sau preot, sau diacon, sau citeț, sau cântăreț, nu postește sfintele mari Patruzeci de Zile și în fiecare miercuri și vineri din tot anul, afară de caz de infirmitate, să fie detronat, iar laic să fie excomunicat" (Regula 69).

Cum anume trebuie să se postească în zilele de Post Mare a fost stabilit încă din cele mai vechi timpuri. Creștinii antici respectau acest post cu o strictețe deosebită, abținându-se chiar și de la consumul de apă până la ora a noua a zilei (ora a treia a după-amiezii). Mâncau după ora a noua, mâncând pâine și legume și abținându-se de la carne și vin, precum și de la brânză și ouă, chiar și sâmbăta și duminica.

Povestea Tipicului (Capitolul 38, Despre Posturile Legislative): „Vezi, după cum regula sfinților apostoli, sfintele Patruzeci de Zile și fiecare Miercuri și Vineri din tot anul, a legiferat în mod egal un post: așa cum mâncăm în sfintele Patruzeci de Zile, așa și miercurea și vinerea din tot anul, cu excepția infirmităților și a sărbătorilor. Căci regula spune că dacă un preot nu postește în acestea, este detronat din rândul laicilor și este excomunicat pentru un timp."

Nimeni, nici măcar pe patul de moarte, nu are voie să mănânce carne miercurea și vinerea, cu excepția zilelor de Paște și a acelor zile în care acest lucru este permis de biserică, și anume: miercurea și vinerea din săptămâna precedentă Săptămânii Carnei, miercurea și vinerea din Săptămâna Brânzeturilor și Săptămâna Paștelui (83, 149).

„Dacă vreun cleric este găsit postind în ziua Domnului sau Sâmbăta, cu excepția Sâmbetei Mari, să fie detronat. Dacă este laic, să fie excomunicat" (Regula

Apostolică 64). „Dacă cineva, de dragul unui ascetism imaginar, postește duminica, să fie sub anatemă” (Conciliul Gangra, Regula 18).

Duminica era sărbătorită de creștini ca ziua în care Hristos a înviat din morți, încununând astfel lucrarea răscumpărării noastre. Această zi era pentru creștini o zi de bucurie și de părtășie frățească, drept pentru care postul, ca manifestare a pocăinței și a întristării pentru păcate, nu putea fi permis în această zi. Aproximativ același lucru se poate spune despre sâmbătă, care era considerată de creștini aceeași zi a bucuriei, dedicată amintirii facerii lumii și odihnei lui Dumnezeu. *„Și Dumnezeu a binecuvântat ziua a șaptea și a sfințit-o, pentru că în ea S-a odihnit de toată lucrarea Sa, pe care a zidit-o și a făcut-o”* ( Gen. 2:3 ). 31

Aceasta nu înseamnă însă că în fiecare sâmbătă și duminică, chiar și în timpul Postului Mare, este permis consumul de pește și carne - în aceste zile este interzisă doar mâncarea uscată și este permis un post mai puțin strict decât în celelalte zile ale săptămânilor de Post Mare. „Gradul de permisiune al postului duminicilor și sâmbetelor este determinat în hrisovul bisericesc și constă de obicei în faptul că sunt permise vinul și untdelemnul și consumul de alimente conform liturghiei, fără a continua postul timp de trei sferturi din zi” (83, 142).

Când se spune că postul este permis, nu se poate crede că este permis consumul de carne, întrucât consumul de carne în timpul Postului Mare nu poate fi permis nici măcar celor aflați la ultima suflare (88, 149).

## 8. Postul este abținerea de la toate sentimentele și tot ceea ce hrănește păcatul.

În practică, postul pentru o persoană înseamnă a trăi în strictă ascultare de poruncile lui Dumnezeu și, în același timp, a trăi în limitare - în calitatea și cantitatea - alimentelor consumate.

Un creștin care respectă un post se limitează – se abține! – de la consumul de carne, lactate și uneori chiar pește. În zilele de post strict, statutul Bisericii Ortodoxe prescrie consumul exclusiv de alimente vegetale (cu sau fără ulei vegetal) sau chiar xerofagia, timp în care este permisă doar pâinea cu sare și apă.

„Masa sfinților”, citim la Sfântul Ioan Gură de Aur , „este lipsită de orice exces și plină de evlavie. Nu au râuri de sânge, nu taie carne, nu există condimente în mâncărurile lor. Apa dintr-un izvor curat, pâinea din osteneli drepte, fructele de pădure sunt delicatesa lor; și aici este mai multă plăcere decât la cinele împărătești. Niciun animal nu se plânge de moarte; nicăieri nu este sânge; nicăieri pântecele neclintit nu pronunță sentințe asupra animalelor; cuțitul

bucătarului este inactiv; masa se mulțumește cu ceea ce nu necesită pregătire” (17, 707).

Ninivitenii, auzindu-l pe profetul Iona predicând despre distrugerea lor iminentă, hotărâtă de Dumnezeu pentru faptele rele pe care le săvârșiseră, *„au vestit post și s-au îmbrăcat în sac, de la cel mai mare până la cel mai mic* ” . 32 Înșuși regele *„s-a îmbrăcat în sac, a șezut pe cenușă și a poruncit să se vestească și să se facă cunoscută în Ninive, în numele regelui și al nobililor săi: «Nici omul, nici fiara, nici turma, nici turma, să nu mănânce nimic, nici să nu se ducă la pască și nici să nu bea apă; ci oamenii și fiarele să se acopere cu sac și să strige tare către Dumnezeu și fiecare să se întoarcă de la calea lui cea rea și de la violența care este în mâinile lui. Cine știe dacă Dumnezeu Se va întoarce de la noi de la mânia Lui aprinsă și dacă nu vom pieri?»”* ( Iona 3:5, 6-9 ).

„Astfel, în marea cetate Ninive, într-un strigăt nemaiauzit până atunci, glasurile oamenilor și ale animalelor s-au contopit... Din suferință au devenit ca niște umbre întunecate, din post strict au devenit ca niște tăciuni arse, din priveghiuri li s-au topit oasele, a mai rămas doar pielea și scheletul... În aceste șase săptămâni, chiar și morții au fost mai liniștiți decât cei care au rămas în viață. Și ei au fost morți, doar că nu au fost îngropați. Întreaga cetate poartă un singur jug - pocăința...” (11, 98, 105).

*„Și Dumnezeu a văzut faptele lor, că s-au întors de la calea lor cea rea și n-a adus* nimicire” asupra ninivitenilor ( Iona 3:10 ). „Dacă”, scrie Sfântul Vasile cel Mare , „animalele fără grai n-ar fi postit cu ninivitenii, n-ar fi scăpat de nenorocirea care le amenința”.

Marele predicator al pocăinței, Înaintemergătorul și Botezătorul Ioan, trăind în deșert, a mâncat lăcuste și miere sălbatică...

Asceții evlavioși din Kiev-Pecersk, conform cuvintelor profesorului-chirurg Arhiepiscop Luca (Voino-Iasinețki), „râdeau de legile fiziologiei nutriției și trăiau o sută de ani sau mai mult”, mâncând prosforă, pâine și apă. „Acești oameni binecuvântați, epuizându-și carnea, o țineau în supunere față de duh... Știau că duhul domnește peste carne, că duhul este incomensurabil mai puternic decât carnea, că tot ce se întâmplă în trupul nostru este dirijat de duhul care trăiește în noi” (Predica 3.XII.1949).

„Știm că unii pomi trebuie tăiați pentru a putea rodi; știm despre oameni cărora li se deschid orizonturi spirituale nemărginite într-o chilie mănăstirească, iar acești oameni, mergând din limitare în limitare, ating adevărata libertate” de cătușele firii (105, 572-3). Rămânând în trup, ei devin apoi capabili să se ridice și să se apropie de Dumnezeu, Care este Duh, cu duhul lor. *„Mai bine o farfurie cu ierburi*

*aromatice, unde este dragoste, decât un bou îngrășat și ură cu ea”* ( Prov. 15:17 ).

Părerea păgână 34 este eronată. Este respinsă de întreaga mulțime de martiri și asceți creștini ai evlaviei. *„Duhul omului îi poartă slăbiciunile”* ( Prov. 18:15 ). *„Puterea Mea”, i-a spus Domnul Apostolului Pavel, „se desăvârșește în slăbiciune”* ( 2 Cor. 12:9 ). Acest lucru ni se întâmplă adesea: duhul este bolnav, dar noi ne îngrășăm trupul și credem că, de îndată ce se îngrășă, va intra în el îndată un „duh sănătos”.

„Nu vă lăsați înșelați”, citim în „Scara” Sfântului Ioan (cuvântul 14, § 32-33), „nu vă puteți elibera de Faraonul mental, nici nu puteți vedea Paștele ceresc, dacă nu vă împărtășiți întotdeauna cu ierburi amare și pâine nedospită. Ierburile amare sunt constrângerea și răbdarea postului, iar pâinea nedospită este înțelepciunea nearogantă... Postul este violență împotriva firii, respingerea a tot ceea ce este plăcut gustului, stingerea arsurilor trupești, exterminarea viselor rele...”

„Nu numai buzele să postească, ci și văzul, și auzul, și picioarele, și mâinile și toate mădularele trupului nostru. Mâinile să postească, rămânând curate de furt și lăcomie. Picioarele să postească, încetând să se mai îndrepte spre fapte nelegiuite. Ochii să postească... Văzul este hrana ochilor: dacă este nelegiuit și interzis, atunci dăunează postului și distruge mântuirea sufletului; dar dacă este îngăduit și permis, atunci înfrumusețează postul. Cel mai absurd lucru ar fi - în ceea ce privește mâncarea - să ne abținem de la mâncarea permisă și să devorăm cu ochii ceea ce este interzis. Nu mâncați carne? Nu devorați cu ochii pofta. Auzul să postească; și postul auzului este să nu ascultăm de clemență și calomnie. Și limba să postească de la limbajul murdar și de la ocări. Căci la ce bun dacă ne abținem de la păsări și pești, ci mușcăm și devorăm pe frații noștri? «Cine vorbește de rău mănâncă trupul fratelui său, mușcă carnea aproapelui său»” (12:97–98). 35

## 9. Postul este ca abținerea de la hrana fizică în timp ce ești saturat cu hrană spirituală

A respecta postul prescris de hrisovul bisericesc este dificil, aproape imposibil pentru noi, marii păcătoși, care nu avem obiceiul rugăciunii neîncetate, care nu cugetăm zi și noapte la legea lui Dumnezeu și care nu ne străduim să împlinim voia lui Dumnezeu în orice moment. Iubirea este Împărăția lui Dumnezeu. „Iubirea este de ajuns pentru a hrăni omul în loc de mâncare și băutură”, spune Sfântul Isaac Sirul (în predica sa despre paza inimii). Există Hristos „în inimă și aceasta este de ajuns”, citim la Sfântul Ioan de Kronstadt . „El singur ne va susține viața” (20, 169).

În practică, pentru a îndeplini prescripția stabilită pentru postul trupesc, trebuie cu siguranță să fim sătura ți cu hrană spirituală. Și pe măsură ce sătura ția noastră spirituală crește, cerințele noastre trupești, nevoile noastre trupești, vor scădea. Sufletul, la fel ca trupul, are propriile simțuri: *„Gusta ți și vede ți că Domnul este bun”* ( Psalmul 33:9 ). „Precum omul însuși este dual - alcătuit din suflet și trup, tot așa hrana lui este dual ă; și dacă corespunde compozi ției fiecărei părți a unei persoane, atunci face ceea ce este hrănit mai puternic pentru îndeplinirea acțiunilor sale inerente” (1, 246). 36

Este imposibil să ne imaginăm măcar că o persoană care se adresează unui ministru sau unui rege ar fi beată, fumătoare sau, în general, indecentă, prostească și frivolă. Desigur, o persoană care se adresează unui reprezentant al autorității cu un anumit fel de cerere se menține încordată, stăpână pe sine, reținută... Așa ar trebui să fie un creștin în rugăciune înaintea lui Dumnezeu: smerit, concentrat și reținut (citește: post!). De aici și poziția generală: rugăciunea este inseparabilă de post, iar postul este inseparabil de rugăciune.

Nu orice gest și nu orice postură umană este potrivită pentru rugăciune, ci posturile și gesturile reverențioase sfințite de simbolismul mântuitor în experiența seculară a marilor războinici ai rugăciunii – sfinți și oameni plăcuți lui Dumnezeu. Și dacă yoghinii indieni folosesc cu succes asane foarte specifice pentru stări specifice de concentrare, contemplare etc., 37 atunci experiența asceților creștini ai evlaviei mărturisește cât de obligatorii sunt – pentru toți cei care doresc să-i imite în atingerea unei vieți pioase și drepte – statul lor smerit și reverențios în rugăciune, îngenuncherea, semnul închinat fervent cu înclinații ulterioare, 38 în sfârșit, „împlinirea” lor foarte experimentată a Rugăciunii lui Iisus (pronunțarea neîncetată a cuvintelor: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”), împreună cu trezvia și abținerea de la mâncare, împreună cu practicarea unei vieți smerite și caste în fapte bune și învățătură în cuvântul lui Dumnezeu. Acest lucru își găsește o confirmare justificată în timpul nostru. Oricine pornește pe calea înțelegerii experiențiale a vieții creștine pioase nu poate neglija în mod frivol acele tehnici, posturi și gesturi exterioare, pur fizice, care contribuie la formarea unei stări interioare pașnice și reverențioase într-o persoană, care o ajută în cele din urmă să reușească în rugăciune și, cu ajutorul lui Dumnezeu, să dobândească o viață creștină cu adevărat pioasă, care constă în „umblarea” înaintea lui Dumnezeu, înțelegând prin aceasta o viață în deplină concordanță cu voia Lui sfântă. Apostolul Pavel le-a scris creștinilor din Corint: *„Vă îndemn: urma ți-mă pe mine, așa cum și eu urmez pe Hristos”* ( 1 Corinteni 4:16 ). Un ideal înalt! Și iată ce citim la Sfântul Efrem Sirul: „Străduiește-te, frate, să devii un imitator al vieții și virtuții sfinților părinți, urmează calea vieții lor, străduiește-te precum au făcut ei: străduiește-te cu mintea ta, străduiește-te cu duhul tău, străduiește-te cu trupul tău, fii ascet în

îmbrăcăminte, fii ascet în mâncare, fii ascet în limbă, fii ascet în privire, fii ascet în gând, fii ascet în râs, ca să fii desăvârșit în toate” (10, 185).

Prin urmare, fiecare persoană care dorește să ducă o viață asemănătoare cu cea a lui Hristos poate, cu ajutorul lui Dumnezeu, să atingă (și să se consolideze prin pricepere) perfecțiuni pozitive pe calea îngustă spre viața veșnică.

Prin aprinderea iubirii față de Dumnezeu și față de aproapele său (ca purtători ai chipului lui Dumnezeu), prin smerirea sa înaintea măreției Dumnezeului Atotsfânt și prin împlinirea de bunăvoie a poruncilor lui Dumnezeu, omul se pune în prezența Mântuitorului Hristos și calcă pe urmele Sale. Rugăciunea smerită a unei persoane pentru iertarea păcatelor sale trecute, pentru ajutorul milostiv al lui Dumnezeu, însoțită de abstinență fizică și spirituală, semnul crucii și plecăciunile adânci din brâu (sau chiar plecăciunile pământești, „mari”), contribuie prin efectul său combinat (adică rugăciunea smerită din inimă, însoțită de „facerea” ei fizică) la formarea în om a păcii patimilor și a devotamentului deplin față de voința Dumnezeului iubitor, care trimite harul Său sfânt asupra omului.

## 10. Trebuie să postiești ca să rămâi om

„Puterea rugăciunii este întotdeauna mare; dar dacă rugăciunea este combinată cu postul, ea întărește sufletul”, spune Sfântul Ioan Gură de Aur (15, 587). „Capul virtuților este rugăciunea, temelia lor este postul”, citim la Episcopul Ignatie Briancianinov . „O combinație minunată de post și rugăciune! Rugăciunea este neputincioasă dacă nu se bazează pe post, iar postul este fără rod dacă rugăciunea nu este creată pe el” (Cit. 73, 609).

Acceptă postul, tu cel bolnav, el este mama sănătății. Acceptă-l, tu cel sănătos: el este păzitorul puterii tale fizice.

Postul este cea mai decentă îmbrăcăminte a unei femei, un frâu în floarea vârstei, păzitorul căsătoriei, educatorul virginității.

Postul ocrotește copiii, îi face pe tineri casti, îi face pe bătrâni respectabili. Căci părul gri, împodobit cu post, este mai vrednic de respect.

Postul naște profeți, întărește pe cei puternici, postul îi înțelepește pe legiuitori. 39 Postul este o bună pază a sufletului, un tovarăș de nădejde al trupului, o armă a oamenilor viteji, o școală de asceți. El respinge ispitele, este un lucrător al castității, învață tăcerea, face preot. Căci fără post este imposibil să îndrăznești să săvârșești un act sacru.

„Postul este doar o metodă dovedită de a obține rezultatele dorite – prin epuizarea trupului să se ajungă la rafinarea capacităților mistice spirituale, ascunse de corporalitate, și astfel să se faciliteze apropierea de Dumnezeu” (59, 82).

Apostolii aveau nevoie de post; nu avem nevoie și noi de el? El îi ajută pe făcătorii de minuni; putem oare neglija ajutorul lui? El contribuie la victoria asupra duhului chinuitor al răului: nu va contribui el și la îmblânzirea cărnii care luptă împotriva duhului? De regulă, un trup bine hrănit împiedică rugăciunea curată, iar Duhul lui Dumnezeu nu vine într-un pântece sătul (79, 273). Postește, ca să nu păcătuiești; postește când păcătuiești; postește, ca să primești darurile harului; postește, ca să nu pierzi ceea ce ai primit.

Este mai folositor și mai statornic să iubești postul neîncetat cu toată râvna. Nu este ușor să stăpânești pântecele nerușinat; căci este un zeu pentru cei cuceriți de el și este imposibil ca cel care se supune lui să fie nevinovat (27, 261, 263). Cei nestăpâniți în mâncare și băutură sunt supuși feluritelor boli și patimi păcătoase, în fruntea cărora se află curvia, care se naște din sațietate. 40

Pentru ca trupul să rămână mereu în liniște perfectă și să nu fie tulburat de vreo patimă izvorâtă din sațietate, trebuie să ducem cel mai strict mod de viață și să stabilim măsura și limita desfătării nu prin plăcere, ci prin nevoia de ceea ce este necesar. Deși nevoia și plăcerea sunt adesea combinate (căci foamea face de obicei totul plăcut, 41 satisfacând cu o dorință puternică pentru hrana care se întâmplă să fie consumată); totuși, nu trebuie nici să refuzăm să satisfacem nevoia din cauza plăcerii care o urmează, nici să urmărim în primul rând plăcerea; ci alegând dintre toate ceea ce este util, trebuie să disprețuim ceea ce satisface simțurile.

„Adevărata perfecțiune constă în a nu înceta niciodată să crești spre mai bine și în a nu limita perfecțiunea la nicio limită” (6, 378, 379, 262).

La urma urmei, prin creație, omul este o ființă a cărei frunte este întoarsă spre veșnicie. *„Dumnezeu l-a creat pe om spre nestricăciune și l-a făcut chipul Ființei Sale veșnice”* ( Înțelepciunea 2:23 ). Întrucât *„Domnul Dumnezeu este Stânca veșnică”* ( Isaia 26:4 ), există *„Tatăl veșnic... Care trăiește în veșnicie, Sfânt este Numele Lui”* ( Isaia 9:6, 57:15 ), Care zice: *„Eu trăiesc în veșnicie!”* ( Deuteronom 32:40 ). De aici și scopul omului: să trăiască pe pământ după legile veșniciei – după cuvântul lui Dumnezeu ( *„rămânând în veșnicie”* – 1 Petru 1:23, 25 ; Isaia 40:8 ; Ps. 119:89 ), pentru a tinde spre și a atinge perfecțiunea vieții veșnice în unire cu Dumnezeu printr-o viață asemănătoare lui Hristos.

*„Eu trăiesc* ”, spune Domnul prin profetul Isaia, „ *în locul cel înalt și sfânt și cu cel smerit și smerit, ca să înviez duhul celor smeriți și să înviez inima celor smerite... Spre acest om Îmi voi uita: spre cel smerit și smerit în duhul lor și care se cutremură de cuvântul Meu”* ( Isaia 57:15, 66:2 ).

Este necesar ca inima arogantă (din cauza duhului acestei lumi) și împietrită (din cauza păcătoșeniei) dintr-o persoană să fie zdrobită – prin smerenie voluntară, care atrage duhul harului lui Dumnezeu pentru a-i reînnoi esența ascunsă. Inima este zdrobită ca urmare a smereniei sale și devine o jertfă acceptabilă în ochii lui Dumnezeu. *„Jertfa lui Dumnezeu este un duh zdrobit: o inimă zdrobită și smerită, Dumnezeule, Tu nu o vei disprețui”* ( Ps. 50:19 ). *„Domnul este aproape de cei cu inima zdrobită și îi va mântui pe cei smeriți cu duhul”* ( Ps. 34:19 ). „Inima este zdrobită prin întreită abținere: de la somn, de la mâncare și de la odihnă trupească. Căci excesul acestora produce poftă, iar pofta primește gânduri rele și se împotrivește rugăciunii și slujirii cuvenite” lui Dumnezeu (27:83). 42 Omul însuși trebuie să guste bucuria spirituală a respectării postului. Biserica se roagă în numele creștinului: „Dă-mi, Cuvântule, să simt plăcerea abținerii.” 43

Câteva cuvinte despre mâncarea gustoasă și cea fără gust. Cea mai delicioasă mâncare este cea pregătită cu dragoste și rugăciune către Dumnezeu și care este mâncată cu binecuvântarea, rugăciunea și mulțumirea lui Dumnezeu. Căci numai Domnul poate schimba gustul mâncării după dorința celui care o mănâncă și se poate sătura de ea.

Cei răi au mâncare fără gust, chiar dacă este pregătită de bucătari de primă clasă. Cuvântul Domnului este adresat celor răi: *„Mănânci, dar nu te sături; bei, dar nu te îmbeți”* ( Hagac 1:6 ) .44

Noi, creștinii, excludem grija pentru prepararea gustoasă a mâncării; iar bucătarii, chiar și cei mai pricepuți, nu au ce căuta în bucătăriile noastre, deoarece suntem convinși că atât gustul mâncării, cât și saturația ei vin de la Dumnezeu. În practică, aceasta înseamnă că, pentru ca mâncarea să fie gustoasă și să ne satisfacă, ar trebui să ne adresăm lui Dumnezeu cu rugăciune și să-I cerem binecuvântarea asupra mâncării înainte de a o mânca, apoi să-I mulțumim lui Dumnezeu că ne-a săturat cu ea. *„După ce ai mâncat și te-ai săturat, binecuvântează pe Domnul Dumnezeul tău”* ( Deuteronom 8:10 ).

## 11. Primii creștini mâncau pâine și apă în timpul Postului Mare.

Păstorul lui Hermas (o lucrare creștină timpurie de la sfârșitul secolului I până la începutul secolului al II-lea) oferă următoarea recomandare pentru post: „Țineți postul «în acest fel»: mai întâi, abțineți-vă de la orice cuvânt rău și de la orice poftă rea și curățiți-vă inima de toate deșertăciunile acestei lumi. Dacă respectați

aceasta, postul va fi drept. Faceți aceasta: după ce îndepliniți cele de mai sus, în ziua în care postiți, nu mâncați decât pâine și apă; și, după ce ați calculat cheltuielile pe care le-ați fi făcut pentru mâncare în ziua aceea, ca și în celelalte zile, puneți deoparte ce a mai rămas din ziua aceea și dați-l unei văduve, unui orfan sau unui sărac. În felul acesta vă veți smeri sufletul, iar cel care primește de la voi își va sătura sufletul și se va ruga lui Dumnezeu pentru voi." 45

Primii creștini aveau un respect profund pentru Postul Mare și, pe toată durata acestuia, mâncau doar hrană specifică Postului Mare și numai în cantitățile necesare pentru a-și menține viața și puterea fizică necesară faptelor sfinților. În vremurile ulterioare, puțin câte puțin, în anumite locuri, zelul pentru respectarea postului a început să slăbească printre creștini și, prin urmare, Biserica, la Sinodul Ecumenic al VI-lea, a emis următorul decret (Regula 56):

„Am aflat că în Biserica Armatei și în alte locuri, sâmbetele și duminicile din sfintele Patruzeci de Zile, unii mănâncă brânză și ouă. Din acest motiv, se consideră bine ca Biserica lui Dumnezeu din întregul univers, urmând un singur rit, să respecte postul și să se abțină de la tot ce este sacrificat, inclusiv ouă și brânză... Dacă nu respectă acest lucru, atunci clerul să fie detronat, iar laicii să fie excomunicați."

Înțelepciunea Sfintei Biserici, fără a cere abstinența absolută, recunoaște multe grade și tipuri de post fizic.

„Regula generală a postului fizic: nu-ți hrăni senzualitatea; stabilește limite crimei și sinuciderii la care duce inevitabil căutarea confortului material; purifică-ți și regenerează-ți propria fizicalitate pentru a te pregăti pentru transformare" (96, 63, 61).

Oriunde există o dorință incomensurabilă și insațiabilă a forțelor naturale (precum și a celor fizice), abstinența, autocontrolul sau postul sunt necesare.

Rugăciunea, milostenia și postul, conform lui V. S. Soloviov, sunt cele trei acțiuni fundamentale ale vieții religioase personale, cele trei fundamente ale religiei personale... În combinarea rugăciunii, milosteniei și abstinenței, acționează unicul har al lui Dumnezeu, care nu numai că ne leagă de Dumnezeu (în rugăciune), dar ne și aseamănă cu Divinitatea - atotbun și milostiv (în milostenie) și nedumerit de nimic (în abstinența) (96, 63, 64). Omul nu este duh, ci nu doar carne. Alcătuit din suflet și trup, el trebuie să trăiască veșnic în această ființă bipartită. Prin urmare, unirea sa cu Hristos trebuia exprimată nu numai în forma spirituală a credinței, ci și în semne trupești ale unității spirituale cu Mântuitorul său. Aceasta din urmă se pregătește prin abstinența de la mâncare și băutură,

prin respectarea evlaviei și purității trupului și se realizează în împărtășirea Trupului și Sângelui lui Hristos.

Vorbind aici despre post, observăm că pentru toți oamenii care doresc cu adevărat să trăiască în lume într-un mod omenesc, adică să-și îndeplinească scopul în viață și să se străduiască prin comportamentul lor să fie asemenea lui Dumnezeu, postul este absolut obligatoriu. Postul arată clar că este nevoie de foarte puțin pentru a păstra sănătatea fizică; și, în orice caz, nu numai că excesele în mâncare și băutură sunt inutile, ci și foarte dăunătoare (în special toate mâncărurile și delicatesele grase, dulci, preparate delicios; toate băuturile și vinurile preparate artificial). 46 Pe de altă parte, postul, prin privarea corpului de toată mâncarea și băutura de prisos, privează astfel carnea de tot ceea ce îi dă putere pentru o viață sălbatică și lipsită de Dumnezeu. La urma urmei, chiar și cele mai inexpugnabile fortărețe se predau atunci când sunt lipsite de rezervele lor vitale de hrană. De aceea „oamenii sfinți au această proprietate: pentru a evita pentru totdeauna ceea ce nu este permis, își interzic multe dintre cele permise” (4, 277). Trebuie să mănânci cea mai simplă, cea mai nedelicioasă mâncare, astfel încât să nu atragă inima; să mănânci puțin – doar pentru întărire. 47

## 12. Abținerea de la mâncare este o reacție naturală a unei persoane care se află în circumstanțe triste.

Sufletul unei persoane care se află într-o situație dificilă va căuta în mod natural o ușurare de la soarta sa – să caute o posibilă ieșire din dezastru sau o cale de ieșire din el și, procedând astfel, va neglija nevoile trupului său – ceea ce, desigur, este, de asemenea, destul de natural. Astfel, în durerea de nemângâiat – când *„inima își cunoaște durerea sufletului”* ( Prov. 14:10 ), – o persoană uită literalmente de mâncare și, neglijând restul trupului, caută intens pacea și mângâierea pentru sufletul său, spiritul său în Dumnezeu. „Când vine necazul, mâncarea nu-i vine în minte”.

Un om *„este pedepsit în patul lui cu dureri și cu dureri mari în toate oasele lui; îi este urât pâinea la viață și sufletul lui urât mâncarea”* ( Iov 33:19-20 ). Nenorocirea amară nu are hrană dulce. *„Cei nebuni sunt nenorociți pentru căile lor rele și pentru nelegiuirile lor; sufletul lor a urât orice mâncare și s-au apropiat de porțile morții. Dar ei au strigat către Domnul în necazul lor și El i-a izbăvit din necazurile lor”* ( Psalmul 107:17-19 ).

*„Gem în durerea mea și sunt tulburat... Inima îmi tremură în mine și spaimele morții m-au apucat; frica și cutremurul m-au cuprins și mă apucă uimirea”* ( Psalmul 55:3, 5-6 ). *„Genunchii îmi slăbesc de post și trupul mi s-a golit de grăsime”* ( Psalmul 109:24 ).

Imaginează-ți că mama mea moare. Durerea mea, experiențele mele sunt destul de naturale. Carnea mea – prin înrudire cu carnea morților – este asuprită și *„sufletul meu nu vrea să fie mângâiat”* ( Psalmul 77:3 ). *„Căci, după cum avem multe mădulare într-un trup, și nu toate mădularele au aceeași slujbă, tot așa și noi, care suntem mulți, suntem un singur trup în Hristos și fiecare în parte suntem mădulare unii altora... Așadar, dacă suferă un mădular, toate mădularele suferă împreună cu el; dacă un mădular este cinstit, toate mădularele se bucură împreună cu el”* ( Romani 12:4-5 ; 1 Corinteni 12:26 ).

David, suferind răul din partea celor care îi erau dușmani, scrie: *„Cât despre mine, în boala lor, eram îmbrăcat cu sac, mi-am asuprit sufletul cu post și rugăciunea mea se întorcea în sânul meu. Am umblat ca prietenul și fratele meu; am umblat jelit, cu capul plecat, ca unul care jelește după mamă”* ( Psalmul 34:13-14 ). Durerea care se abate asupra unei persoane îi zdrobește duhul - îi distruge bunăstarea lumească și, în același timp, suprimă nevoile carnale ale unei persoane, reducându-le la cel mai mic detaliu. Astfel, în Biblie citim: *„În zilele acelea, eu, Daniel, am jelit trei săptămâni. N-am mâncat pâine bună, carne și vin nu mi-au intrat în gură”* ( Daniel 10:2-3 ). *„Vai de mine! Sufletul meu este tulburat... Sunt obosit de suspinele mele și nu găsesc odihnă”* ( Ieremia 4:31; 45:3 ).

Cu cât durerea este mai mare, cu cât este mai profundă necazul sufletului, cu atât trupul va fi mai puternic asuprit; și, firește, cu cât o persoană simte mai acut nevoia de alinare spirituală de durere, de mângâiere harnică de la Dumnezeu. *„În ziua necazului meu, Îl caut pe Domnul... Îmi aduc aminte de Dumnezeu și tremur; mă gândesc și duhul meu se sting”* ( Psalmul 77:3, 4 ). *„Sufletul meu își găsește odihna numai în Dumnezeu: mântuirea vine de la El”* ( Psalmul 61:2 ). Aceasta este reacția obișnuită a oricărei persoane, să zicem, normale, care se află în împrejurări triste. 48

## 13. Abstinența și postul sunt dovezi ale dominației principiului spiritual într-o persoană.

*„Dumnezeu este dragoste”* ( 1 Ioan 4:8, 16 ). *„Domnul, pentru dragostea Lui veșnică”* ( 1 Regi 10:9 ), *„după voia Lui”* ( Daniel 4:32 ), *„face tot ce-I place”* ( Psalmul 113:11 ) în univers. Și voia Lui este *„bună, plăcută și desăvârșită”* ( Romani 12:2 ). *„Și nimeni nu se poate împotrivi mâinii Lui”* ( Daniel 4:32 ). *„Căci cine se poate împotrivi voinței Lui?”* ( Romani 9:19 ). Și între timp, *„toată lumea zace în cel rău”* ( 1 Ioan 5:19 ).

Dumnezeu nu a creat răul; acesta a apărut ca urmare a abuzului de darul libertății acordat de Dumnezeu creaturilor Sale – îngeri și oameni (92, 283).

Purtătorul viu al chipului lui Dumnezeu – omul – este înzestrat de Dumnezeu cu liber arbitru și este destinat să trăiască în Grădina Edenului: să trăiască sfânt în părtășie cu Dumnezeu și în ascultare de El. Aceasta a fost voia lui Dumnezeu pentru om.

Însă primul om, în mândria sa, a visat să devină „ca zeii” și a încălcat ceea ce a poruncit Dumnezeu – a căzut în păcat și, din acel moment, a fost nevoit să experimenteze consecințele acestuia: răul, boala, moartea. Experiența generațiilor ulterioare din umanitate mărturisește implicarea tuturor în păcat și înmulțirea răului în lume. *„Nu este niciun om drept pe pământ care să facă binele și să nu păcătuiască”* ( Eclesiastul 7:20 ).

Fiecare persoană este liberă în acțiunile sale și, prin urmare, responsabilă pentru ele. Conștiinței umane i se oferă întotdeauna oportunitatea de a alege în mod voluntar atât linia generală a comportamentului său, cât și acțiunile specifice, cele mai mici, din viață. Omul este liber să se încline pe calea vieții sau pe calea morții (cf. Ieremia 21:8 ), spre bine sau spre rău (cf. Deut. 30:15, 19 ) .49

Să ne amintim însă că prin voința lui Dumnezeu omul are capacitatea de a acționa liber în viață, adică de a acționa liber conform propriei voințe. Prin urmare, chiar și atunci când omul alege de bunăvoie răul – păcătuiește și face răul – Domnul, în mod clar, nu-l împiedică pe om să-și abuzeze de voința sa. Trăind printre noi, Mântuitorul „nu i-a supus pe oameni cu evidenta puterii Sale. Nu a folosit forța, ci a lăsat libertatea omului neatinsă” (41, 139). Și pe bună dreptate. Căci dacă Dumnezeu ar începe brusc să-l împiedice în mod clar pe om să facă răul (în mod voit!), atunci l-ar priva astfel pe acest om de libertatea voinței, pe care El Însuși i-a acordat-o la creație. Și atunci, voința lui Dumnezeu, care împiedică omul să-și exprime voința (pentru rău!), ar fi în contradicție cu voința lui Dumnezeu, care odată (la creație) i-a acordat omului liberul arbitru. Dumnezeu ar fi în contradicție cu Sine Însuși... Dar – *„Cel ce a făgăduit este credincios”* ( Evrei 10:23 ), *„în care nu este schimbare, nici umbră de răsturnare”* ( Iacov 1:17 ; cf. Maleahi 3:6 ). Dumnezeu, desigur, nu binecuvântează răul, ci îl permite doar până la vremea când va fi complet nimicit (cf. 1 Corinteni 15:26 ; 2 Tesaloniceni 2:8 ; Ps. 37:9 etc.). *„El n-a poruncit nimănui să facă rău și n-a îngăduit nimănui să păcătuiască”* ( Sir 15:20 ). 50

Dumnezeu este viață și viață veșnică. Și de aceea, fiecare abatere a omului de la Dumnezeu – de la poruncile Sale – îl îndepărtează inevitabil pe om de viața în Dumnezeu, de viața veșnică și, la fel de inevitabil, duce la moarte.

Cât de mare este puterea postului combinat cu rugăciunea! Duhul demonic *„nu poate ieși din omul stăpânit de el decât prin rugăciune și post”* ( Marcu 9:29 ; cf. Matei 17:21 ). Demonii nu îndrăznesc să atace pe cel care postește – adică pe

cel care se smerește cu sufletul. Domnul se înclină în fața rugăciunii celor smeriți, care își plâng păcatele și postesc, și o împlinește spre binele lor. Domnul *„vindecă pe cei cu inima zdrobită și le leagă durerile... Domnul este aproape de cei cu inima zdrobită și mântuiește pe cei smeriți cu duhul”* ( Psalmul 146:3; 33:19 ).

Cel care postește, prin însăși isprava abstinenței, mărturisește efortul pe care îl depune pentru a-și învinge natura trupească – bătrânul. 51 „Astfel”, după cuvintele Sfântului Ioan de Kronstadt , „mâncând din belșug, devii un om trupesc, neavând duh sau trup fără suflet; ci postind, atragi la tine Duhul Sfânt și devii duhovnicesc” (20, 35).

*„Împărăția cerurilor se silbește, iar cei violenți o iau cu sila”,* spune Mântuitorul ( Matei 11:12 ; cf. Luca 16:16 ). Postul este unul dintre eforturile care transformă o persoană, ajutându-o să-și depășească propria natură în numele înălțării laturii spirituale a personalității, gata să stea înaintea lui Dumnezeu. „Postul și rugăciunea ridică omul deasupra propriei sale firi și conduc la o comuniune pură și spirituală cu Dumnezeu (40, 57). 52 De aceea, atunci când noi, de dragul desăvârșirii spirituale, de dragul evlaviei și purității, de dragul înfrânării firii noastre, ne abținem de la orice plăcere trupească dorită - savurarea hranei, pacea sufletească și desfătarea ei - atunci mărturisim prin aceasta cu viața noastră că sufletul nostru tinde spre o viață desăvârșită după Dumnezeu. Trupul, purificat, transformat prin lacrimi, post, boală și muncă, devine mai capabil să fie influențat de forțele spirituale ale harului... „Asceza este necesară mai întâi pentru creativitate, pentru rugăciune, pentru dragoste, adică pentru fiecare om și pentru întreaga sa viață” (59, 42, 113). 53 Asceza este o luptă cu firea pentru triumful duhului, conform poruncii apostolice: *„cei ce sunt ai lui Hristos au răstignit firea împreună cu patimile și poftele ei”* ( Galateni 5:24 ).

## 14. Nimic nu poate înlocui experiența personală

Știința noastră despre om este extrem de limitată și unilaterală. Știința nu studiază omul în întregime, ci doar jumătate din om – corpul său; sufletul omului (și partea sa cea mai înaltă – spiritul, cu funcțiile sale spirituale), căruia îi este subordonat trupul, nu este acoperit de știință și, prin urmare, în mod firesc, nu este studiat.

Sufletul este purtătorul chipului lui Dumnezeu. În suflet, din Duhul lui Dumnezeu, Iubirea Divină a fost imprimată într-o porțiune a spiritului, legând inseparabil sufletul cu trupul până la moarte. În latura sa inferioară a sufletului, în funcțiile sale vitale temporare, elementare, omul este asemănător cu toate celelalte creaturi care au primit un suflet viu la creație. Iar în latura sa superioară, adică în spiritul primit din suflarea lui Dumnezeu și care a însuflețit sufletul, sufletul își

arată înrudirea spirituală cu Dumnezeu și, prin urmare, fiind liber și independent de trup, gravitează și tinde mereu spre proprietățile lui Dumnezeu, spre unirea cu Dumnezeu. „Sufletul este prin fire creștin” (expresie a lui Tertulian , +220). Și este adevărat. Căci semnul unui creștin este rămânerea în iubire, rămânerea în Dumnezeu 54 , iar sufletul nostru este înzestrat în mod natural cu iubire de către Dumnezeu. Spiritul omului și-a primit originea din Duhul lui Dumnezeu și, prin urmare, poartă în sine pecetea iubirii Divine (în egală măsură – chipul lui Dumnezeu), atras de iubire către Prototipul său. Sfântul Vasile cel Mare scrie: „Este imposibil să învățăm dragostea lui Dumnezeu din exterior; dar odată cu structura unei ființe vii – adică a omului, este sădită în noi o anumită dorință înnăscută, care conține în sine impulsurile pentru comuniunea iubirii” (2, 332). Căci în om – în cea mai înaltă parte spirituală a sufletului (în suflet până la moartea trupului, duhul rămâne din suflarea Celui Atotputernic) – sunt concentrate elementele proprietăților și perfecțiunilor divine: sfințenia, dragostea, bunătatea, viața, adevărul... Ele sunt cele care îi dau omului chipul lui Dumnezeu, ca pecetea iubirii divine pentru om, care a legat laolaltă elementele tuturor perfecțiunilor divine și i-a dat individului un model după care să trăiască pe pământ. Cu alte cuvinte, duhul din sufletul omenesc îndeamnă „eul” fiecărui individ să se străduiască să trăiască după Dumnezeu, adică după voia lui Dumnezeu. Plecarea de la viața după voia lui Dumnezeu este o plecare de la dragostea divină și este un păcat care provoacă protest și remușcări în sufletul omenesc.

Desigur, experiențele spirituale, cerințele spirituale și funcțiile omului – în sferele lor cele mai înalte – nu sunt supuse studiului acelei științe care se ocupă de fenomenele lumii exterioare și le examinează prin măsură, număr și greutate. De aceea, multe dintre concluziile științei moderne despre om nu conțin lucrul cel mai esențial – vitalitatea. Viața omului este concentrată în spiritul sufletului său. „Spiritul omului trăiește în suflet, acționează în el prin suflet” (46, 214). Știința, însă, examinează doar corpul său; și, prin urmare – și acest lucru este complet firesc – nu va putea niciodată să dea concluzii vitale pentru întregul om (precum și pentru personalitate).

Corpul uman este examinat scrupulos. Funcțiile sale vitale sunt studiate. Printre disciplinele medicale există chiar și „psihologia” (literalmente „știința sufletului”), 55 - care sună ciudat într-o orchestră materialistă care încearcă să cânte muzical laudele omului („Omule - asta sună mândru!”), pentru care, însă, în partitura sa materialistă nu există note deloc nici pentru suflet, nici pentru spirit. Există așadar o astfel de cacofonie, dedicată omului „mândru”! În esență, cacofonia este dedicată nu omului, ci bestialității umane.

Cine nu știe că abstinența, de exemplu, este o virtute foarte utilă, dar oare această cunoaștere îi face pe oameni abstinenți? Ce lipsește aici?! Poate lipsa

unor date digitale precise și a unor calcule despre conținutul caloric al dietei zilnice sau procentul de ingrediente chimice din aceasta? Nu. Suntem puțin convinși de argumente raționale și cu atât mai puțin de cifre. În ceea ce privește organizarea vieții noastre personale, determinarea liniei comportamentului nostru și a viziunii noastre asupra lumii, ne înclinăm întotdeauna spre ceea ce iubim. Și în cine iubim - avem încredere, ne încredințăm lui cu îndrăzneală.

Ceea ce uneori, în aparență, ni se pare la fel de adevărat ca „de două ori doi face patru", dar nu vine din Adevărul Iubirii Divine, nu are niciun efect pozitiv asupra sufletului uman. Sufletul are în sine standardul Iubirii Divine eterne, neschimbate și verifică, compară, contrastează și... respinge constant tot ceea ce este străin de această mare Iubire - Iubirea Divină. 56 Sufletul respinge tot ceea ce nu vine din iubire și care nu îi ajută pe ceilalți să se apropie de iubire. S-a observat că o persoană acceptă mai ușor un cuvânt de mustrare și se corectează mai repede în bine dacă este rostit de o ființă iubitoare. 57 Dacă cineva îi mustră pe ceilalți doar formal (și face acest lucru cu un sentiment al propriei superiorități față de „ceilalți" și cu dispreț față de acești „ceilalți"), atunci acești „ceilalți" adesea nu acceptă nici măcar o îndemnare foarte utilă și, desigur, rareori, foarte rar se corectează în bine. Tocmai în faptul că vorbele vorbitorului nu sunt susținute de acțiunile sale rezidă secretul eșecului evident al celor angajați în prezentarea unor argumente formale de propagandă științifică împotriva beției, împotriva fumatului; propagandă pentru conștiinciozitate în muncă, pentru integritate în viața de zi cu zi, pentru respect față de viață (despre care marele umanist al secolului nostru Albert Schweitzer a scris atât de mult, +1965). Când un vorbitor dovedește retoric necesitatea protejării faunei înconjurătoare și, el însuși, folosind tot felul de licențe, extermină fără milă reprezentanți ai lumii animale... Când un doctor strigă la conferințe despre utilitatea și proprietățile vindecătoare ale unui izvor mineral și, el însuși, îl poluează și îl otrăvește sistematic cu deșeuri menajere și ape uzate... Când un igienist mâzgălește un tratat despre pericolele fumatului cu o țigară în dinți... Când un desfrânat de la o catedră de institut îi învață pe tineri despre menținerea castității înainte de căsătorie și despre frumusețile vieții de cuplu în familie... - Destul! Cine ar crede cu adevărat astfel de vorbăreți?

„Nu spune altora ceea ce tu însuți n-ai înțeles", citim la Sfântul Isaac Sirul, „ca să nu-ți fie rușine de tine însuți și ca minciunile tale să nu fie descoperite la examinarea vieții tale" (26, 281–2, cuvântul 56).

În literatura sovietică, spiritul asceticismului creștin a fost până acum complet înțeles greșit, iar ceea ce se spune despre el este spus extern și fără dovezi. Cuvintele scriitorilor seculari despre exercițiul spiritual sunt, în marea majoritate a cazurilor, cuvinte „patetice", parțial, însă, cauzate de incompetența adversarilor lor ecleziastici și parțial de imposibilitatea de a vorbi despre experiența ascetică

în afara experienței în sine. Prin urmare, rezultă că, de obicei, aceștia nu văd nicio diferență esențială între asceticismul creștin și asceticismul altor religii, în special al hinduismului. Desigur, nu este dificil să „dovedim” identitatea celor două comparând câteva cuvinte izolate și câteva zicători extrase. Dar oricine a pătruns esența interioară a ambelor ascetismuri va spune că nu există nimic mai opus decât ele. Un ascetism este „sumbru”, altul este vesel. Unul se bazează pe veștile rele despre răul care domnește peste lume; altul se bazează pe veștile bune despre victoria care a învins răul lumii. „Aceasta dă superioritate, aceea este sfințenie” (101, 291).

## 15. Pentru că am rupt postul am fost izgoniți din rai; să postim pentru a intra din nou în rai (Sfântul Vasile cel Mare)

În hrană, îmbrăcăminte, relații sexuale, somn, odihnă etc., omul a început să caute nu numai mijloacele de a-și satisface nevoia reală - să-i dea trupului ceea ce este necesar pentru viața sa, ci și plăceri, desfătări. Și omul a început încetul cu încetul să uite de alte plăceri superioare de care se bucura strămoșul său înainte de cădere și care constau în vedenia dulce și constantă a lui Dumnezeu și împlinirea poruncilor Sale (34, 15).

„Dacă mâncați și beți mult cu lăcomie, veți fi trup”, citim la Sfântul Ioan de Kronstadt , „dar dacă postiți și vă rugați, veți fi duh”. *„Și nu vă îmbătați cu vin, căci aceasta este desfrânare; ci fiți plini de Duh”* ( Efeseni 5:18 ). „Postiți și rugați-vă și veți face lucruri mari. Cei sătui nu sunt în stare de lucruri mari”. „Sătul ia credința și frica de Dumnezeu din inimă: cei sătui nu simt prezența lui Dumnezeu în inima lor; rugăciunea sinceră și caldă este departe de ei”. „Ce folos dobândești din mâncarea și băutura gustoase, cum nu-ți este rușine să te încarci cu ele? De ce te predai puterii senzualității? Sau te bucuri de ele? Uite: dulceața imaginară a plăcerilor tale este o momeală periculoasă a cărnii. «Teme-te de această momeală» (20, 381, 390; 22, 13). «Fii un dușman implacabil al tuturor confortului pământești și al plăcerilor senzuale, generate de răsfățul de sine și hrănirea ei. Prin aceasta vei fi mai ușor și mai rar supus atacurilor nu numai ale cărnii, ci ale tuturor pasiunilor în general; căci toate sunt înrădăcinate în răsfățul de sine, odată cu suprimarea și tăierea cărora, neavând pământ sub ele, își pierd puterea, fermitatea și stabilitatea. Nu te lăsa ispitit de gândul: voi participa la o singură plăcere, voi gusta o singură dulceață. „Căci să nu fie ceva păcătos, ci, fiindcă este îngăduit doar din desfătare, atunci în timpul acestei desfătări toate patimile își vor ridica capetele și se vor agita, ca niște viermi zdrobiți când torni apă peste ele” (28, 137). „Vrăjmașul intră pentru că oamenii se dedau unui mod de viață trupesc, lăcomiei și nu se roagă – firește, îi poate părăsi din motive opuse: postul și rugăciunea” (21, 302).

Tot ceea ce împinge pe cineva la păcat este postul, iar în acest sens, a bea o sticlă de vodcă este cea mai gravă încălcare a postului. Ceea ce face o persoană beată, nebună, ceea ce o împinge pe cineva la păcat – toate acestea ar trebui considerate inacceptabile în timpul postului. Nu este un beţiv mai înclinat spre curvie, spre certuri, spre bătăi şi chiar spre crime? Multe crime se comit în stare de ebrietate. 58 Şi totuşi, se spune, vodca este post, nu, vodca nu este post; şi numai cu o înţelegere distorsionată a postului se poate teme cineva să bea lapte (să zicem, în absenţa altor alimente şi băuturi) şi, în acelaşi timp, să bea vodcă cu calm.

„Unde nu este post şi sobrietate, ci în schimb este o saţietate continuă prin mâncare şi băutură, acolo se nasc nenumărate rele, nu numai ale trupului, ci şi ale sufletului. Nu există loc pentru sanctuare şi onoruri – în care Apostolul îşi păstrează fiecare vasul – ci doar un locuinţă pentru patimi animalice şi demonice” (77, 240-1). 59

Sfânta Biserică , stabilind posturile, nu a intenţionat să submineze sănătatea trupului omenesc, ci doar să-i echilibreze nutriţia şi să întărească stăpânirea spiritului asupra trupului în om. O persoană sănătoasă trebuie să respecte postul, trebuie să postească. Consumul măsurat de hrană, conform Părinţilor Bisericii, constă în folosirea zilnică a unei cantităţi de hrană atât de mari încât, după ce o mănânci, încă mai simţi foame. 60 O astfel de măsură păstrează sufletul şi trupul în aceeaşi stare şi nu va permite unei persoane să se delecteze nici cu post excesiv, care slăbeşte trupul, nici cu saţietate, care suprimă spiritul. Părinţii noştri de odinioară se gândeau adesea cum să treacă între cele două extreme, respectând o moderaţie rezonabilă, şi preferau pâinea tuturor felurilor de hrană şi stabileau măsura în greutate a folosirii acesteia - aproximativ o livră. Şi indiferent cu câtă hrană este săturat stomacul, seminţele poftei trupeşti se nasc în om, iar mintea, asuprită de povara hranei, nu mai este suficient de puternică pentru a stăpâni bine cârma raţiunii. Nu numai consumul excesiv de vin îmbată mintea, ci şi excesul de tot felul de mâncăruri o face de obicei să se clatine şi să se şovăie şi o priveză de gânduri pure şi imaculate. 61

Principalul aliment din timpul Postului Mare ar trebui să fie pâinea şi înlocuitorii acesteia: terciul de hrişcă, mazărea etc. Orice altceva ar trebui privit doar ca un condiment aromat. Atunci, chiar şi în timpul Postului Mare, o persoană se va simţi puternică şi viguroasă, se va pierde doar puţină grăsime... A mânca foarte puţin este sursa adevăratei sănătăţi şi face organismul mai eficient şi mai rezistent (34, 25, 29). 62

După ce a hrănit în mod miraculos o mulţime de mii de oameni cu pâine şi peşte în deşert, Isus, după ce a traversat Marea Tiberiadei, a ajuns în Capernaum. Oamenii Îl căutau şi, găsindu-L în Capernaum, au auzit următoarele de la

Mântuitorul: *„Adevărat, adevărat vă spun că nu Mă căutați pentru că ați văzut semne, ci pentru că ați mâncat pâinea și v-ați săturat. Nu munciți pentru mâncarea care piere, ci pentru mâncarea care rămâne pentru viața veșnică și pe care v-o va da Fiul Omului”* ( Ioan 6:26-27 ). 63 Hrana pieritoare în sine arată că nu merită ca sufletul să se îngrijoreze de ea. *„Hrana este pentru pântece și pântecele pentru hrană; dar Dumnezeu le va nimici pe amândouă”* ( 1 Corinteni 6:13 ). Hrana care rămâne în suflet pentru totdeauna arată, de asemenea, în sine că trebuie să ne îngrijim de dobândirea ei cu un suflet sincer și neîncetat.

Mântuitorul nu-l învață pe om să fie lipsit de griji când vine vorba de nevoile vieții sale trupești trecătoare. „Mântuitorul interzice doar acele griji care îl fac pe om să-L uite pe Dumnezeu; El interzice grijile pentru ceea ce este superfluu, inutil și capricios pentru noi.” „El, de fapt, vorbește împotriva utilitariștilor, care pun o valoare prea mare pe confortul vieții pământești și o valoare prea mică pe spiritualul din ea. El cere ca, în primul rând, omul să acorde atenție hranei spirituale, pe care numai El o poate da. Oamenii dau multe nume hranei spirituale: știință, desfătarea obiectelor fine etc.” (39, 792). 64 Mântuitorul îi arată omului înalta sa demnitate în spiritul său nemuritor și soarta sa pământească umilă. El – și numai El! – îi dă omului oportunitatea de a se renaște spiritual și de a atinge perfecțiunea prin rămânerea în dragoste – prin rămânerea în unire cu Dumnezeu (cf. 1 Ioan 4:16, 3:24 ). *„Oricine iubește este născut din Dumnezeu și cunoaște pe Dumnezeu”* ( 1 Ioan 4:7 ). Aceasta nu este doar o schimbare, o îmbunătățire sau o perfecțiune; nu, este tocmai o procesiune „de la Dumnezeu”, o comuniune cu Sfântul. Iubitul a fost născut din nou sau a fost a doua oară, într-o viață nouă; a devenit copil al lui Dumnezeu, a dobândit o ființă nouă și o natură nouă, a fost „mort și a înviat” pentru trecerea într-o nouă împărăție a realității... Iubitul a trecut de la moarte la viață, de la împărăția veacului în Împărăția lui Dumnezeu. A devenit părtaș la *„firea divină”* ( 2 Petru 1:4 ). A apărut într-o lume nouă a Adevărului, în care poate crește și se poate dezvolta; în el rămâne sămânța lui Dumnezeu, sămânța vieții divine (cf. 1 Ioan 3:9 ), sămânța Adevărului însuși și a adevăratei Cunoașteri (101, 85).

„Diavolul, lumea și trupul nostru sunt trei dușmani răi, trei forțe necurate deasupra noastră, în jurul nostru și în noi, care ne ispitesc neîncetat” (50, 61), atrăgându-ne în rezistență față de voia bună, milostivă și desăvârșită a lui Dumnezeu, îndreptată spre binele și mântuirea noastră. Cea mai simplă autoanaliză este suficientă pentru a observa faptul că fiecare om se află mereu, cum ar spune, sub influența a două forțe: una îl trage în sus - spre ceruri, cealaltă îl trage în jos - îl ține pe pământ. În conformitate cu această rânduire, două feluri de gânduri izbucnesc constant în sufletul omului: unele sunt bune, care sunt plăcute spiritului omenesc și acționează liniștitor asupra sufletului, altele sunt rele, venind din abundență, care tulbură sufletul, îl slăbesc și îl împing pe calea păcatului și a oricărei fărădelegi; sunt respingătoare sufletului și totuși

nu poate scăpa de ele în niciun fel. *„Nu te lăsa biruit de rău, ci biruiește răul cu binele”* ( Romani 12:21 ). Practicarea asceticii creștine ne oferă oportunitatea de a învăța și stăpâni tehnicile de combatere a ispitelor care vin din seducția diavolului, a ispitelor lumii și a poftelor trupești pentru triumful duhului, conform poruncii apostolice: *„Cei ce sunt ai lui Hristos au răstignit trupul împreună cu patimile și poftele ei”* ( Galateni 5:24 ). *„Eu sunt vița, voi sunteți mlădițele* ”, spune Mântuitorul ucenicilor Săi, „ *cine rămâne în Mine și Eu în el aduce mult rod, căci despărțiți de Mine nu puteți face nimic”* ( Ioan 15:5 ). Legătura dătătoare de viață a viței cu mlădițele reprezintă figurativ legătura spirituală a lui Hristos cu credincioșii. Așa cum vița de vie dă rod doar atunci când nu este separată de vița sa, tot așa o persoană poate aduce roadele faptelor bune doar în comuniune pe viață cu Hristos... „Cine nu este întemeiat în Hristos prin credința și dragostea sa este lipsit de sucul dătător de viață al harului lui Dumnezeu, se usucă spiritual și, în cele din urmă, este complet separat de El și, ca o mlădiță uscată, este aruncată în focul Gheenei” (40, 501, 502).

*„Pot toate în Hristos, care mă întărește* ”, scrie Apostolul Pavel ( Filipeni 4:13 ). De la Domnul nostru Hristos, Mântuitorul, ni se dă posibilitatea de a birui firea pământească, lumea și diavolul. Învingătorul este cel care stă alături de Biruitor. De aici, pentru noi toți care luptăm cu firea pământească, lumea și diavolul, obligația de a împlini cele poruncite de Dumnezeu.

În frenezia, în convulsiile celor posedați, ni se arată limpede chipul sufletului fiecăruia dintre noi, de vreme ce a căzut sub puterea păcatului... (31, 173). 65 Unul din două lucruri: ori postul, rugăciunea, contemplarea... lumina – lumina Schimbării la Față, lumina Taborului – ori convulsii, convulsii și puterea întunericului. Nu există altă alegere!

## 16. Typicon - adică statutul bisericesc

În toate națiunile se pot întâlni atât indivizi, cât și grupuri întregi de oameni care, în comparație cu alții, par să trăiască după standarde morale diferite, superioare. Sunt umili, tăcuți și abstinenți; sunt sinceri, răbdători și casti; sunt buni, miloși și pioși; sunt iubitori de Dumnezeu. Comportamentul lor printre ceilalți este diferit; structura modului lor de viață ascetic este diferită; sunt pur și simplu oameni diferiți printre alți oameni; sunt diferiți; sunt călugări. 66 Prin sarcinile sale invariabil evanghelice și chiar prin numele său, monahismul constituie deja o instituție a oamenilor care au călcat în picioare toate legăturile cu lumea. Munca asupra sinelui, departe de lume, de dragul atingerii mântuirii este scopul principal al unui călugăr. Aceasta, însă, nu exclude în acesta din urmă dragostea pentru aproapele, care ar trebui să se manifeste doar în modul posibil pentru un călugăr, și anume, în rugăciunea pentru ceilalți, în influența morală asupra oamenilor și în vindecarea rănilor umane păcătoase. 67

Oamenii care trăiesc după standarde morale inferioare tind să nu-i placă pe călugări. *„Toți cei ce voiesc să trăiască cu evlavie în Hristos Isus vor fi prigoniți. Dar oamenii răi și înșelători vor merge din ce în ce mai rău, înșelând pe oameni și fiind amăgiți”* ( 2 Timotei 3:12-13 ).

Totuși, cei în ale căror suflete murdăria păcătoasă nu a acoperit încă complet trăsăturile strălucitoare ale chipului lui Dumnezeu (trăsături de adevăr și bunătate, trăsături de smerenie și iubire, trăsături de perfecțiune și sfințenie), ei privesc la călugări cu admirație involuntară; privesc la acel ideal de viață care, vai, a devenit de neatins pentru ei, din cauza obiceiurilor înrădăcinate ale unei vieți carnale, egoiste, de permisivitate.

Carta Bisericii, în forma în care există, este, în primul rând, o amintire constantă a idealului cultului ortodox și a comportamentului ideal al unui creștin care trăiește și se mântuiește în Biserică. 68

Tipicul prescrie norma ideală de viață pentru un creștin din Biserică, care este chemat la desăvârșire prin participarea personală la rugăciune în timpul săvârșirii riturilor liturgice și prin respectarea instrucțiunilor referitoare la natura sa fizică (în ceea ce privește somnul și privegherea, hrana, postul și închinăciunile), care ar trebui să contribuie la umblarea sa pe urmele lui Hristos în evlavie și puritate. Trebuie să ne străduim întotdeauna să punem în aplicare pe deplin prescripțiile Tipicului. Dar, din moment ce nu punem în aplicare pe deplin prescripțiile sale, acest lucru ar trebui să ne smerească întotdeauna, aflându-ne în poziția celor care vor să trăiască în Biserică, dar nu împlinesc ceea ce este poruncit să fie împlinit de către cei care trăiesc în ea. Hristos a spus: *„Când veți fi făcut tot ce vi s-a poruncit, să ziceți: «Suntem robi nefolositoare; am făcut doar ce se cuvenea să facem»”* ( Luca 17:10 ). Noi, în comparație cu acești robi „fără vrednicie”, ne aflăm într-o poziție mai jalnică: la urma urmei, nici măcar nu împlinim ceea ce ar trebui (conform Tipicului) să împlinim.

Ne vor spune: Typiconul a fost întocmit în mănăstiri și ar fi nepotrivit să cerem laicilor îndeplinirea sută la sută a instrucțiunilor sale.

Adevărat. Cu toate acestea, atragem atenția asupra faptului că Tipicul conține instrucțiuni directe care se aplică în mod specific laicilor și există ceva care privește literalmente toate oile turmei lui Hristos - tunse și netunse (după cuvintele mereu memorabilului Mitropolit Filaret Drozdov , +1867). Iată, de exemplu, capitolul 32 al Tipicului: „Din rânduielile sfinților apostoli și sfinților părinți, despre sfintele mari Patruzeci de Zile, pe care fiecare creștin trebuie să le țină cu grijă.” 69

Tipicul, în conținutul său, evidențiază pretutindeni ceea ce este prescris pentru respectarea de către laici. Și întrucât în Biserica Ortodoxă nu există o cartă specială care să definească, să zicem, slujbele nemonastice și modul de viață în biserica laicilor, atunci trebuie, evident, să folosim Tipicul existent, aplicându-i instrucțiunile atât (adică răspândirea și adaptarea prezentării statutare a rânduielii liturgice la buna desfășurare a slujbelor în bisericile parohiale - orășenești și rurale - precum și la modul de viață al laicilor). De fapt, aceasta este ceea ce s-a făcut în Biserică timp de multe secole. Este prudent să ținem la aceasta: *„Nu muta hotarul vechi pe care l-au pus părinții tăi”* ( Prov. 22:28 ). Se pare că simpla conștientizare a faptului că tocmai conform cartei bisericești existente generațiile strămoșilor noștri au trăit în Biserică - s-au rugat și au fost mântuiți (și, fără îndoială, mulți au fost mântuiți!) - ar trebui să ne umple de un respect evlavios pentru Tipic, ale cărui prescripții ar trebui urmate cât mai atent posibil și nu angajate în proiecte ignorante (cel mai adesea!) de reformă a acesteia. *„Ține tare ce ai, ca să nu-ți ia nimeni cununa”* ( Apocalipsa 3:11 ). 70

În zilele noastre, în condițiile parohiale, nu există nicio modalitate de a săvârși slujba în întregime conform Tipicului (datorită, în primul rând, lungimii sale enorme și, în al doilea rând, lipsei cititorilor și cântăreților alfabetizați) și, prin urmare, local, de obicei, în conformitate cu condițiile de viață existente (președintele enoriașilor la biserică depinde de locul lor de reședință, de ora și locul muncii lor, de deplasarea transportului etc.), slujba este stabilită la un anumit minim, care este apoi săvârșită. Mai mult, acest minim se schimbă și de la parohie la parohie, după capriciul clerului însuși. Pentru a suprima acțiunile arbitrare în săvârșirea slujbei în Biserică de către clerici individuali, ierarhia bisericească ar trebui să dezvolte și să binecuvânteze (printr-o scrisoare districtuală) aplicarea practică pe scară largă (pe cât posibil, uniformă) a Tipicului în condițiile de „aici” și „acum”.

## 17. Postul conform statutului Bisericii Ortodoxe

Postul, conform definiției „Confesiunii de credință ortodoxe a Bisericii Catolice și Apostolice de Răsărit” (Moscova, 1794, p. 101–102, §172–173), „este abținerea de la toate alimentele sau de la unele, din cauza unei slăbiciuni, pentru ca un creștin să-și poată îndeplini mai ușor rugăciunea și să-L poată ispăși pe Dumnezeu. De asemenea, despre mortificarea poftelor trupești, pentru a putea primi harul lui Dumnezeu...

Acest post, atunci când este făcut cum se cuvine, aduce o mare ispășire lui Dumnezeu pentru păcatele noastre, așa cum s-a întâmplat în cetatea Ninive.

Postul... care se ține în mod obișnuit la anumite vremuri. Căci sunt patru posturi în fiecare an, și în fiecare miercuri și vineri. Un altul se întâmplă uneori și se

întâmplă din anumite motive care se întâmplă în anumite orașe și țări, pe care le poruncește conducătorul bisericii. Și un astfel de post trebuie ținut din astfel de motive, adică trebuie să fie subordonat bisericii.

Există, de asemenea, un alt post general și unul special.

Postul general este postul pe care îl ține întreaga biserică .

„Special - este ținut de o anumită dieceze, oraș sau țară privată sau de o persoană însăși. Și acest lucru se întâmplă fie printr-o promisiune făcută de cineva din proprie inițiativă, fie prin ordinul duhovnicului său.”

„Păstrează creștinul pentru fiecare vară, patru posturi lăsate moștenire. ” 71

Primul post dinaintea Nașterii lui Hristos, care începe între 15 noiembrie și 24 decembrie (conform noului stil, între 28 noiembrie și 6 ianuarie inclusiv).

Al doilea post, marele Post Mare, pe care l-a făcut Hristos, după cum spune Scriptura: *„Și după ce a postit patruzeci de zile și patruzeci de nopți, după aceea a flămânzit”* ( Matei 4:2 ).

Al treilea post, al sfinților apostoli, începe biserica la o săptămână după sărbătoarea sfintelor Rusalii și se spune că este al Apostolilor, din cauza acestei vine: pentru că în vremea aceea apostolii posteau, trimiși să propovăduiască Evanghelia, așa cum se vede în Faptele Apostolilor, unde spune: *„Atunci ei, după ce au postit și s-au rugat, și-au pus mâinile peste ei și i-au trimis afară”* ( Faptele Apostolilor 13:3 ).

Al patrulea post are loc înainte de sărbătoarea Adormirii Preasfintei Născătoare de Dumnezeu și a Pururea Fecioarei Maria, care începe pe 1 august și se termină pe 15 ale aceleiași luni (conform noului stil, de la 14 august până la 27 august inclusiv).

De asemenea, se cuvine să se țină postul de miercuri și vineri, dar nu și de sâmbătă și de Ziua Domnului, conform canonului 64 al sfinților apostoli, cu excepția Sâmbetei Mari.

De asemenea, a rânduit Bisericii să postească pe 14 septembrie (27), de Înălțarea Crucii, pentru că pomenim patimile Domnului nostru Iisus Hristos citind Evanghelia Patimilor Sale. Și pe 29 august (11.IX), pentru a cinsti prin post tăierea capului Înaintemergătorului.

„Pe lângă acestea, ne-a instruit să nu postim în anumite zile stabilite. Căci acestea sunt de la ziua Nașterii lui Hristos până la Sfânta Bobotează (după noul stil, de la 7 ianuarie până la 17 ianuarie inclusiv), și toată săptămâna Paștelui și săptămâna de după Rusalii, și posturile dinaintea necazului și cele de după slujbă, pe care fiecare creștin ortodox trebuie să le respecte” (85, p. 52 rev.–p. 53. Prima parte, Răspunsul 88).

„Căci postul spiritual este îndepărtarea păcatelor; postul moral este folosirea unei mâncări cumpătate; iar postul natural nu înseamnă în niciun caz a mânca sau a bea până la o anumită vreme, după obiceiul ninivitenilor; iar postul bisericesc este abținerea de la carne conform legii și regulilor bisericii, iar un astfel de post ar trebui respectat de laici de patru ori pe an și în fiecare miercuri și vineri, și din respect și luni, precum și de călugări. 72 Călugării ar trebui să postească întotdeauna de la consumul de carne.” 73

„Marele Simeon făcătorul de minuni spune: «Este o laudă pentru un călugăr să nu bea vin. Și chiar dacă bea pentru neputința trupească, să bea puțin.» În mod similar, marele nostru părinte Pimen spune: «Nu se cuvine nicidecum unui călugăr să bea vin»” (98, p. 39).

Regulile postului prescrise de Tipic reprezintă un ideal pe care doar câțiva dintre cei mai mari asceți l-au atins. Pentru întreaga masă a ortodocșilor, este posibilă doar o oarecare aproximare a idealului, însoțită de un sentiment de smerenie de vameș. Un ortodox care postește nu are cu ce să se laude. Chiar și postitorii relativ stricți (care petrec, de exemplu, sfintele Patruzeci de Zile fără pește și prima, a patra și a șaptea săptămână fără untdelemn) nu pot spune că au îndeplinit ceea ce se cere; căci idealul statutar al postului Postului Mare este și mai strict. Și nici un preot, nici un episcop nu pot da permisiunea unui creștin ortodox să înlocuiască regulile postului cu o ispravă ușoară (37, 22). 74

Desigur, celor slabi le este îngăduit să ușureze postul, conform Canonului Apostolic (69); și acest lucru este foarte drept. Însăși slăbiciunea trupului oferă ceea ce se caută prin post, adică îmblânzirea senzualității și inerția patimilor carnale. Prin urmare, pentru cel slab - nu este necesar să îmblânzească trupul prin post, ci ca trupul său slab să fie susținut de hrană și vindecare, astfel încât fără acestea să nu devină complet incapabil să slujească sufletului. 75 Părinților, dacă prin bătrânețe și slăbiciune au redus adesea lucrările trupești, atunci niciodată pe cele duhovnicești; căci în loc de isprăvi trupești au avut slăbiciune trupească, care poate ține în rânduială trupul nenorocit; dar a păstra un suflet fără păcat, astfel încât și mintea să fie luminată, este imposibil fără lucrare morală (29,71).

Totuși, ni se întâmplă adesea (din cauza înclinației noastre de a trăi în pofte carnale) pur și simplu să nu ne plecăm sub jugul postului bisericesc și atunci tindem pentru noi înșine, dacă nu pentru abolirea completă a postului, atunci cel puțin pentru slăbirea lui. Acționăm conform proverbului: „Cum se cuvine să postești, așa începe să doară stomacul". Acționând intenționat în această direcție, noi, în același timp, vrem să rămânem zeloți ai postului (și nu numai în fața altora, ci și în fața propriului nostru „eu"). Acționăm parcă în secret din noi înșine - în secret din „eul" nostru exaltat, pe care încercăm să-l păcălim și să-l convingem referindu-ne la sfatul medicului: „mănâncă de toate", - pentru că - spun ei - slăbiciunea noastră este dovedită obiectiv. Trucurile noastre în această privință sunt pur și simplu inepuizabile. Nu este suficient să obținem o slăbire sau o abolire a postului; trebuie să ne convingem și „eul" nostru interior de justificarea nerespectării postului; trebuie să influențăm conștiința în așa fel încât să accepte solicitarea noastră ca fiind cu adevărat creștină și... să se calmeze. 76 Și „de unde vine această luptă a voințelor în om, prin care suntem ispitiți? Există oare într-adevăr o voință în om care vrea și o alta care nu vrea? Care este acest mister și de ce omul vrea parțial și nu vrea parțial?" (25, 42). 77

Aici am bronșită și - la sfatul medicului - nu mă pot descurca fără lapte cald, pentru că altfel - mă lovește o tuse... Bem lapte! Și dacă am un fel de sciatică sau mă mănâncă călcâiul - atunci cum să nu-mi liniștesc conștiința prin faptul că - la recomandarea medicului! - trebuie neapărat să mănânc brânză de vaci și supă de pui. Mâncăm brânză de vaci și pui! Și cum să nu mănânc: la urma urmei, mă mănâncă călcâiul!

Este atât rușinos, cât și amuzant să asculți „certurile" celor care rup postul. 78 „Nu vă referiți la boli și slăbiciune a trupului", spune Sfântul Ioan Gură de Aur . „Nu mie mi le prezentați mie aceste scuze, ci Dumnezeului Atotputernic. Spuneți-mi: nu puteți posti, dar puteți mânca prea mult și suprima trupul cu povara a ceea ce mâncați?... Să știți că trupurile omenești, împovărate de o sațietate constantă, sunt ușor supuse bolilor... Adevăratul post este abținerea nu numai de la mâncare, ci și de la păcate. Cu adevărat, postul este hrănitorul oricărei sfințenii și mama evlaviei" (16, 744; 13, 49).

„Am văzut", citim la Sfântul Ioan Scărarul , „preoți în vârstă, profanați de demoni, care, cu o binecuvântare, le permiteau tinerilor, care nu erau sub îndrumarea lor, vin și alte lucruri la sărbători... Nu ar trebui să acordăm atenție binecuvântării lor în acest caz; mai ales când încă ne luptăm cu focul poftei trupești" (24, 106-107). Sfântul Sinod Local din Gangra (340) nu dă nimănui dreptul de a-i scuti pe creștini de respectarea posturilor bisericești „fără nevoie trupească", supunându-i pe cei care fac acest lucru din mândrie unui jurământ. „Dacă vreunul dintre asceți, fără nevoie trupească, se înalță și renunță la posturile încredințate

respectului general și ținute de Biserică, rămânând în deplină rațiune, să fie sub jurământ” (Regula 19).

*„Și cine păstor se va împotrivi Mie?”* ( Ieremia 49:19 )

Aici trebuie să-i menționăm pe acei clerici care îndulcesc în mod nepermis severitatea cuvintelor Sfintei Scripturi și, după propria lor discreție, slăbesc (sau chiar desființează) aplicarea canoanelor bisericești. Tocmai așa este, după cuvintele Sfântului Vasile cel Mare : „subțiază cuvântul cu apă, amestecându-și propriile gânduri în detrimentul celor ce ascultă. Căci slujindu-le plăcerile și mulțumindu-le cu discursuri lingușitoare, își hrănesc patimile spre propria lor pierzare. Slăbind ceea ce în Scriptură înfrânează strict, puternic și util și spre pierzarea celor ce ascultă, - permițând o iubire ignorantă de omenire, scuze nesăbuite pentru păcate și alte lucruri similare care plac multora - ei slăbesc tot mai mult sufletele pofticioșilor” (1, 258). În timp ce buzele preotului trebuie să păstreze cunoștința și legea (călăuzirea, învățătura) *„o caută din gura lui, pentru că el este mesagerul Domnului oștirilor”* ( Malahi 2, 7 ).

Trebuie menționat că unii clerici nu respectă postul și, în mod frivol (uneori din ordin), îi scutesc pe alții de la acesta, abuzând (din ignoranță) de expresia notorie: „ascultarea este mai presus de post și rugăciune”. 79

Această expresie în sine nu conține esențialul: cui anume ar trebui să ne supunem, pentru ca aceasta să fie mai presus de post și rugăciune? Se știe că și diavolul a cerut ascultare de la Mântuitorul: *„dacă Te vei închina Mie, toate vor fi ale Tale”* ( Luca 4:7 ).

Pentru Dumnezeu Atotputernic, ne spune Biblia, mai plăcută decât arderile de tot și jertfele este *„ascultarea de glasul Domnului”* ! Căci numai ascultarea noastră de cuvântul lui Dumnezeu, numai supunerea noastră față de Dumnezeu va fi tocmai acea ascultare care este *„mai bună decât jertfa”* și acea ascultare care este *„mai bună decât grăsimea berbecilor”* (cf. 1 Samuel 15:22 ). Când ni se cere să împlinim o ascultare care este în contradicție cu cuvântul lui Dumnezeu, atunci nu suntem deloc obligați să o împlinim. Un creștin – conform ascultării – nu ar trebui să facă nimic care l-ar arunca în păcat înaintea lui Dumnezeu. Căci *„El nu a poruncit nimănui să facă rău și n-a dat nimănui voie să păcătuiască”* ( Sir. 15:20 ). 80

Prin urmare, cel căruia i se dă dreptul să le poruncească altora – să-i trimită pe alții să asculte – trebuie să-și amintească de responsabilitatea sa înaintea lui Dumnezeu pentru ei. 81 Cel care îi trimite pe alții să asculte nu trebuie să-l trimită pe altul la o faptă păcătoasă, nu trebuie să-l arunce în păcat. *„Vai de omul*

*acela prin care vine pricina de poticnire”* ( Matei 18:7 ). *„Căci celui mai mic i se va arăta îndurare, iar celui puternic i se va chinui rău”* ( Înțelepciunea 6:6 ).

Dă-i trupului ceea ce are nevoie, nu ceea ce vrea să primească – aceasta este regula generală în relația unei persoane cu trupul său: ai grijă de el, încălzește-l și hrănește-l, dar nu permite ca *„grija pentru trup”* să devină robită poftei (cf. Romani 13:14 ).

Postul este cel mai bun mijloc pentru o persoană de a face față dorințelor sale rele și de a se stabili în bunătate. Prin părăsirea, conform poruncii Bisericii, a hranei plăcute și încântătoare pentru trup și prin supunerea sa la epuizare voluntară prin post, creștinul își dezvăluie capacitatea de a se ridica în spirit deasupra principiilor materiale ale lumii și de a învinge, în numele ascultării de Dumnezeu, cerințele laturii trupești a „eului” său. Cu toate acestea, cu cât este mai puternică dorința minții unei persoane de a renunța la tot ce este pământesc, cu atât trupul se declară mai clar; prin urmare, sunt necesare și măsuri exterioare pentru a înfrâna trupul. Întrucât pofta trupească este de obicei stârnită și întreținută în trup prin mâncat în exces și necumpătare, precum și prin lene și trândăvie, mijloacele de mortificare a acestei pofte pot și ar trebui să fie osteneala postului, privegherea rugătoare și alte activități utile. 82 Cel care nu iubește postul este, de asemenea, leneș, nepăsător, neputincios în alte eforturi și arată prin acest semn foarte rău slăbirea sufletului său, incapabil să îmblânzească înclinațiile păcătoase ale trupului și să-l controleze. Tot felul de pasiuni și vicii apar inevitabil într-o persoană necumpătată. Și apoi, odată cu nestăpânirea inerentă pasiunilor și viciilor, îi este deja imposibil să rămână pe calea unei vieți cinstite și respectabile. „Unde nu există post și sobrietate, ci sațietate constantă din mâncare și băutură, acolo se nasc nenumărate crime - nu numai fizice, ci și spirituale. Nu există loc pentru sfințenie și onoare.” 83 Acolo glasul conștiinței este întunecat și înăbușit. Dulciurile lumii strică viața spirituală a omului, acesta pierde sobrietatea calmă a spiritului, claritatea gândirii, controlul asupra lui însuși, atenția sa este împrăștiată, voința sa slăbește și personalitatea sa slăbește, se dezintegrează, devine ciufulită. Care este viața acestor oameni? Să privească, să se certe, să mănânce, să bea, să copuleze și cu gândurile lor să îmbrățișeze doar fantomele 84 manifestărilor necurate ale vieții bestiale. Astfel de oameni, complăcuți într-o viață de permisivitate a „eului” lor (inclusiv, desigur, plăcerile carnale), resping restricțiile impuse de moralitate și, pierzându-și astfel umanitatea, se transformă în animale umanoide în comportamentul lor, în imaginea lor de viață bestială. Căci, deși trăiește o viață exclusiv carnală, deși este om, devine o fiară în patimă. „Carnea este un prieten trădător: cu cât îi place mai mult, cu atât se răzvrătește mai mult împotriva lui.” 85 Să luăm, de exemplu, un astfel de rău în om (poate cel mai imperceptibil pentru cei din afară) - gândurile carnale, de care omul nu se poate scăpa fără post, fără cuvântul lui Dumnezeu. De aceea, un om care respinge postul și mănâncă întotdeauna din

belșug - ca o creatură omnivoră - pur și simplu nu poate avea puritate a gândului, puritate a inimii. *„Umbetul firii pământești este vrăjmășie împotriva lui Dumnezeu, căci nu se supune legii lui Dumnezeu și nici nu poate. De aceea, cei ce trăiesc după îndemnurile firii pământești nu pot plăcea lui Dumnezeu”* ( Romani 8:7-8 ).

Privește-i pe cei care resping abstinența și posturile bisericești, pe cei care trăiesc în permisivitatea firii și te vei convinge de cât de mult adevăr există în vechiul aforism: „omul este ceea ce mănâncă”. Cu adevărat, oamenii *„sunt animale în sine”* ( Eclesiastul 3:18 ).

Numai în ascultare smerită de cuvântul lui Dumnezeu și numai în unire cu Dumnezeu – rugătoare și euharistică – omul devine capabil să ducă o viață cu adevărat umană: poate trăi în evlavie și puritate, poate trăi după Dumnezeu. Și, în același timp, omul descoperă nevoia de a-și ține trupul în frâul abstinenței. Faptele trupești – postul, îngenuncherea, prosternarea – ajută spiritul să se concentreze, acordându-l ca pe un instrument muzical (57, 187).

„Cu ce dragoste maternă, tandră și sfântă ne păzește Sfânta Biserică sufletele și trupurile, rânduindu-ne posturi dese, care multora, în ignoranța lor, li se par o îngrădire a libertății lor! Prin abstinența și post voiește să ne dea cea mai largă libertate spirituală; căci neînfrânarea înrobește duhul nostru față de trup, de patimile și poftele lui, și chiar trupul însuși este împovărat și supus bolilor.” 86 „De aceea, îndurați ceea ce nu doriți, ca să primiți ceea ce doriți” (25, 130).

## 18. Despre abstinența de la mâncare și băutură înainte de împărtășanie

O întâlnire între oameni care se iubesc este întotdeauna o bucurie pentru ei; căci este o sărbătoare festivă a apropierii și iubirii reciproce. Ei se pregătesc pentru o astfel de întâlnire: se curăță, se spală, se îmbracă și, în general, se pun în ordine.

Prin împărtășirea cu Trupul și Sângele lui Hristos, un creștin nu numai că Îl întâlnește pe Mântuitorul său, Domnul Iisus Hristos, ci Îl și primește în casa sufletului său ca pe cel mai drag Oaspete; și, prin voia Lui harică, se unește cu El, cu Dumnezeul Întrupat, care l-a iubit până la moartea pe cruce. Este de la sine înțeles că un creștin trebuie cu siguranță să se pregătească pentru o astfel de întâlnire cu Domnul.

Pregătirea nu poate fi niciodată absolută. Mai mult, nepregătirea nu poate fi luată în considerare, așa cum nu se poate determina ce grad de pregătire îi admite pe credincioși la comuniune. În biserica antică, nu se punea problema pregătirii sau

nepregătirii pentru comuniune... Căci primii creștini se străduiau să trăiască - și trăiau! - conform credinței în Hristos Dumnezeu, proclamată de ei, și primeau comuniunea la fiecare liturghie: participau la fiecare Euharistie. „Când viața creștinilor s-a îndepărtat atât de mult de cerințele pe care fiecare creștin și le pune de la sine, atunci apare nevoia de a o schimba, cel puțin pentru scurt timp, pentru a o aduce într-o mai mare conformitate cu cerințele moralei creștine” (38, 82). Pe scurt, apare nevoia de a pregăti un creștin pentru unirea cu Domnul în comuniune. Această pregătire se realizează prin așa-numitul post.

Postul creștin – postul – este o stare de veghe a sufletului, în care toată atenția și sârguința sunt dedicate în timpul postului mersului neîncetat la Biserică , rugăciunii, postului, cunoașterii propriei păcătoșenii, căinței pentru păcate, pocăinței – mărturisirea și împărtășirea Sfintelor Taine; într-un cuvânt: mântuirea sufletului, curățirea conștiinței de păcate și afirmarea într-o viață virtuoasă. 87

„Când cineva vrea să se împărtășească cu Sfintele Taine ale lui Hristos, trebuie să păzească întreaga săptămână, de luni încolo, să rămână în post și rugăciune și în deplină treabă, iar apoi cu frică și mare evlavie va primi Preacuratele Taine” (98, 36 rev., cap. 32).

Se pare că instrucțiunea actuală a Tipicului se adresează în mod special persoanelor care nu respectă deloc posturile stabilite în Biserică. Aceștia sunt cei care, dorind să se împărtășească cu Sfintele Taine ale lui Hristos, trebuie mai întâi să postească o săptămână. Această instrucțiune nu ar trebui aplicată celor care respectă în mod regulat posturi de o zi (miercurea și vinerea) și posturi de mai multe zile (la timpul regulamentar). Căci ce alte posturi speciale, specifice pot fi impuse cuiva care trăiește în Biserică (după cuvintele Sfântului Ioan de Kronstadt ) și, în consecință, respectă regulile în vigoare în ea, care nu împiedică un laic (cel puțin, dacă este posibil) să primească împărtășania la fiecare liturghie (ca să nu mai vorbim de clerici)? 88

A extinde această instrucțiune a Tipicului la toată lumea – aproximativ o săptămână de post înainte de împărtășanie – ar fi ilegal și pentru că atunci ar fi în contradicție cu canoanele Bisericii și cu instrucțiunile din alte locuri ale aceluiași Tipic.89

Astfel, în secolul al IV-lea, creștinii din Cezareea Capadociei, conform mărturiei Sfântului Vasile cel Mare , aveau obiceiul de a se împărtăși frecvent. „Ne împărtășim de patru ori pe săptămână: în ziua Domnului, miercurea, vinerea și sâmbăta, precum și în alte zile dacă există pomenirea vreunui sfânt” (2, 201). Totuși, în „Epistolele canonice” preluate de Biserică de la Sfântul Vasile cel Mare , există următoarea regulă (28): „Mi s-a părut demn de râs că cineva a

promis că se va abține de la carnea de porc... Prin urmare, din moment ce jurământul este demn de râs, atunci abstinența nu este necesară."

În „Regula Sfinților Apostoli" citim: „Dacă cineva, episcop, preot sau diacon, în zilele de sărbătoare nu se împărtășește cu carne și vin, de bunăvoie și nu de dragul abținerii, să fie izgonit, ca fiind înțepat în conștiința sa și fiind pricină de ofensă pentru mulți" (Regula 53; vezi și 51) (83, 127). 90

Consiliul Local din Ancyra (314) a decretat: „S-a hotărât ca cei din cler, preoți și diaconi care se abțin de la carne să o atingă și apoi, dacă doresc, să se abțină de la ea. Dar dacă nu doresc acest lucru, astfel încât să nu mănânce legumele care ar trebui să însoțească carnea și nu se supun acestei reguli: să fie destituiți din rangul lor" (Regula 14).

Și cum se poate cere creștinilor credincioși - laici - să respecte un post de o săptămână ca o pregătire înainte de împărtășanie, dacă clericii înșiși nu îl îndeplinesc? Unii clerici, însă, cred (evident, din ignoranță!) că, se presupune, această instrucțiune din capitolul 32 al Tipicului nu îi privește pe ei, ci doar pe laici...

Dar, în primul rând, în Tipicul în sine nu există nicio diferențiere între laici și clerici, ci pur și simplu: „Ori de câte ori cineva dorește să primească împărtășania..."

În al doilea rând, extinzând efectul acestei instrucțiuni exclusiv la laici și considerând în același timp îndeplinirea ei opțională pentru cler, vom fi asemenea celor pe care Însuși Mântuitorul i-a condamnat pentru faptul că *„leg poveri grele și grele și le pun pe umerii oamenilor, dar ei înșiși nu vor să le miște nici cu degetul"* ( Matei 23:4 ; cf. Luca 11:46 ).

La urma urmei, clericii sunt chemați la fapte mai mari de evlavie creștină decât laicii. Apostolul Pavel îi scrie clericilor: *„Fiți o pildă pentru credincioși: în cuvânt, în purtare, în dragoste, în duh, în credință, în curăție"* ( 1 Timotei 4:12 ).

Credincioșii „trăind în Biserică" sunt, desigur, obligați să respecte cu strictețe abstinența de la mâncare și băutură stabilită în ea. Astfel, dacă postesc în mod regulat miercurea și vinerea în fiecare săptămână, iar în celelalte zile mănânc totul cu mulțumire lui Dumnezeu (cf. 1 Timotei 4:5 ), atunci nu există niciun motiv să mă excludă de la participarea zilnică la Euharistie. Cu alte cuvinte, nu există niciun motiv să mă împiedice să primesc împărtășania doar pentru că am mâncat ouă, lapte, brânză și carne cu o zi înainte. Pentru clericii care primesc împărtășania zilnic, ar fi potrivit să accepte următoarea recomandare a Sfântului Ioan de Kronstadt : „Cine primește frecvent împărtășania Sfintelor

Taine ale Trupului și Sângelui lui Hristos nu are nevoie să mănânce carne de animal. La ce bun îmi trebuie carne de animal când mă împărtășesc cu Preacuratul Trup și Preacuratul Sânge - aceste Taine dătătoare de viață ale Dumnezeului meu? Nu este oare de ajuns să primesc din ele viață, pace, bucurie, tărie sufletească și trupească? Nu mă pot mulțumi cu hrană vegetală sau de pește, care este mult mai ușoară pentru mine?” 91

Toți cei care postesc, toți cei care se pregătesc să primească Trupul și Sângele lui Hristos, trebuie să se abțină de la orice mâncare și orice băutură de la miezul nopții dinainte.

Vrăjmașul duce război mare inimii chiar și cu stomacul plin. De aceea, cei care, după ce au mâncat acasă dimineața, apoi merg la biserică pentru Slujba Divină, își înăbușă inima pentru rugăciune, blocând accesul gândurilor sfinte și al sentimentelor sfinte la ea (20, 316).

## 19. Principalul motiv pentru întreruperea postului este lipsa de credință.

Mulți creștini încalcă posturile prescrise de statutul bisericesc. Principalul motiv pentru întreruperea postului - indiferent de motivele invocate de cei care le încalcă în justificarea lor - este lipsa de credință în Hristos, Mântuitorul și Dumnezeul nostru.

1. „Nu postesc pentru că nu pot trăi fără lapte: am hipertensiune arterială.” O astfel de persoană nu vede bunăstarea și cursul vieții sale în voia lui Dumnezeu, ci... într-un pahar cu lapte! Credința că laptele îi susține și îi asigură sănătatea și viața îi dă la o parte și îi stinge credința în Hristos Mântuitorul. Așadar, o astfel de persoană schimbă credința în Dumnezeu, la propriu, pe un pahar cu lapte... 92

Laptele este, fără îndoială, un aliment bun, dar nu este nicidecum indispensabil pentru oameni după vârsta fragedă. Unii cercetători chiar pun la îndoială utilitatea consumului de lapte de către adulți (aparent pe motiv că, dintre toate creaturile vii, doar oamenii consumă lapte după înțărcare). 93 „Postește și roagă-te și nu vei cunoaște boala” (44, 165; 89, 516).

2. „Am o treabă grea și de aceea nu pot ține postul. Am încercat, dar nimic nu funcționează: e greu!”

Nutriționiștii ne conving că fulgii de ovăz, orzul perlat, orezul și mazărea au mai multe calorii decât carnea de vită și nu provoacă multe dintre efectele nocive ale cărnii grase și ale alimentelor uleioase. Uleiul vegetal, împreună cu cerealele,

cartofii și alte legume, sunt suficiente pentru persoanele angajate în cele mai dificile munci. 94

3. „Lucrez pe o bandă rulantă. În timpul pauzei, toți cei care lucrează acolo, de regulă, încep să mănânce mâncare adusă de acasă. Mi-ar fi rușine dacă angajații ar afla că țin post. Și astfel, ca să nu ies în evidență, mănânc orice. La început, conștiința mă deranja, dar acum nu-mi mai pasă. Ce ar trebui să fac?”

Episcopul Macarie (Nevski , Arhiepiscop de Tomsk, mai târziu Mitropolit de Moscova, +1926) scria acum mai bine de o jumătate de secol: „Nu este nimic de spus despre posturi: acum nu cel care rupe postul se rupe, ci cel care îl respectă” (69, 50). Totuși, să asculte și ce spune Sfânta Scriptură.

*„Nu orice modestie este bună de respectat și nici totul nu este cu adevărat aprobat de toți... Există rușine care duce la păcat... Nu păcătuiți din părtinire: nu vă rușinați de împlinirea întocmai a Legii Celui Preaînalt și a Legământului... și nu vă rușinați să-L lăudați” pe* Dumnezeu ( Sir. 41:20, 4:25, 42:1-2, 51:37 ). *„Numai ca nimeni dintre voi să nu sufere ca ucigaș, sau hoț, sau făcător de rele, sau uzurpator. Dar dacă sunteți ca creștini, să nu vă rușinați, ci slăviți-L pe Dumnezeu pentru o astfel de soartă”* ( 1 Petru 4:15-16 ). *„Priviți la neamurile de demult și vedeți cine a crezut în Domnul și s-a rușinat?”* ( Sir. 2:10 ).

*„Dumnezeul meu, în Tine mă încred; să nu mă rușinez niciodată”* ( Psalmul 24:2 ). 95

4. „Locuiesc cu tineri. Sunt necredincioși și, bineînțeles, nu recunosc postul. Înainte, când posteam, cârteau la mine. Acum – de dragul păcii în familie – nu postesc. Știu că păcătuiesc, dar nu pot face nimic în privința asta...”

Se pune întrebarea: de ce ar trebui să mă adaptez neapărat la omnivorismul constant al necredincioșilor, dacă sunt credincios și, dorind să respect postul, mă pot mulțumi cu mâncarea de Postul Mare?! Conform propriilor convingeri, ne alegem linia comportamentului nostru în viață (inclusiv, desigur, natura și măsura nutriției), și nimeni nu are puterea să ne oblige să facem ceva contrar conștiinței noastre. Însăși „adaptarea” unui credincios la dieta necredincioșilor este o dovadă că cel care se adaptează nu are propria convingere în necesitatea de a respecta postul (și aceasta este o consecință a lipsei de credință în Dumnezeu!) și, prin urmare, îl neglijează atât de frivol.

5. Lacomii (și sectarii de toate convingerile), de obicei, pentru a-și justifica refuzul de a posti, se referă la cuvintele lui Hristos (spuse ca răspuns la farisei, care i-au acuzat pe ucenicii Săi că *nu-și spală mâinile când mănâncă pâine* ): *„Nu ce intră în gură spurcă pe om, ci ce iese din gură, aceea spurcă pe om”* ( Matei 15:2,

11 ). 96 Lăcomia încearcă să găsească un pretext pentru distrugerea posturilor în aceste cuvinte: „Puteți mânca orice, oricând, atâta timp cât sufletul vostru este curat!” 97

Da, mâncarea în sine, fiind exterioară omului, nu-i poate aduce impuritate interioară, morală atunci când este consumată. Dar aceasta nu înseamnă deloc că omului i se permite să se împărtășească cu orice fel de mâncare și în orice moment. La urma urmei, Domnul Însuși legitimează posturile în Evanghelie: *„Când postiți, nu vă întristați... Când postiți, ungeți-vă capul și spălați-vă fața, ca să nu vi se pară oamenilor că postiți, ci Tatălui vostru, care este în ascuns; și Tatăl vostru, care vede în ascuns, vă va răsplăti”* ( Matei 6:16, 17-18 ).

Apostolul Pavel scrie: *„Orice făptură a lui Dumnezeu este bună și nimic nu este de lepădat, dacă este luat cu mulțumire, căci este sfințească prin cuvântul lui Dumnezeu și prin rugăciune”* ( 1 Timotei 4:4-5 ). Și de aceea, desigur, nu mâncarea de post în sine îl întină pe cel care încalcă postul, ci dorința care vine dintr-o inimă păcătoasă atunci când o mănâncă pentru a îngrășa cu nestăpânire trupul și a-și satisface poftele, contrar regulilor privind postul care există în Biserică, al cărei cap este Hristos. 98 Postul este o ispravă pe deplin rațională și necesară pentru fiecare persoană care vrea să trăiască tocmai într-un mod omenesc; adică, să se îndrepte pe calea creșterii armonioase (sub întâietatea principiului spiritual!) *„într-un om desăvârșit, la măsura staturii plinătății lui Hristos”* ( Efeseni 4:13 ). „Postul Mare nu este rânduit pentru a ucide trupul, ci pentru a mortifica patimile”, a spus Episcopul Teofan Zăvorâtul (100, 310). „Postul Mare îi va pune pe toți pe picior de plecare.”

6. Din păcate, mulți sunt ispitiți să nu respecte postul chiar de exemplele rele ale clerului, care îl încalcă în mod evident. 99 *„Vai de omul acela prin care vine ispita!”* ( Matei 18:7 ).

*„Hrana nu ne aduce mai aproape de Dumnezeu; căci, dacă mâncăm, nu câștigăm nimic; și dacă nu mâncăm, nu pierdem nimic. Luați seama însă ca nu cumva această slobozenie a voastră să fie o pricină de poticnire pentru cei slabi... Așadar* ”, spune apostolul Pavel, „ *dacă o mâncare face pe fratele meu să se poticnească, eu niciodată nu voi mânca carne, ca să nu fac pe fratele meu să se poticnească”* ( 1 Corinteni 8:8-9, 13 ).

*„Bine este să nu mănânci carne, să nu bei vin și să nu faci nimic, pentru care fratele tău se poticnește, se smintește sau slăbește.”* ( Romani 14:21 ). *„Deci, fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva, faceți totul spre slava lui Dumnezeu.”* ( 1 Corinteni 10:31 )

7. „Și ce se întâmplă cu postul pentru un creștin ortodox care trebuie să intre în contact cu creștini neortodocși, necredincioși, păgâni și chiar necredincioși?”

Imaginați-vă că eu, creștin, sunt invitat într-o casă uzbecă (musulmană) dintr-un anumit motiv în timpul Postului Adormirii Domnului și mă poftește cu pilaf (terci de orez cu miel). Gazda, desigur, nu știe și nu bănuiește că creștinii nu mănâncă carne, lactate sau pește în aceste zile... Cred că, din dragoste pentru omenire, ar trebui să mănânc pilaf, ca să nu-l supăr pe gazdă. Se spune: *„Mănâncă ca un om ce ți se pune înainte și nu mânca prea mult, ca să nu fii urât”* ( Sir 31:18 ). *„Dacă vă cheamă cineva dintre necredincioși și vreți să mergeți, mâncați fără să întrebați ce vi se pune înainte, pentru liniștea cugetului”* ( 1 Corinteni 10:27 ). 100

Cu totul altceva e când eu, creștin ortodox, sunt invitat la el acasă de către un alt creștin ortodox, iar el, în prezența mâncării de Postul Mare, îmi oferă să mănânc ceva necarnos într-o zi de Postul Mare... Aici, tocmai din dragoste frățească pentru gazdă, nu ar trebui să mănânc din ceea ce nu este permis. Amândoi ar trebui să împărtășim masa care este binecuvântată în ziua respectivă, conform statutului Bisericii noastre Ortodoxe.

O persoană ortodoxă trebuie să-i trateze pe creștinii neortodocși (catolici, anglicani, luterani) cu hrana dorită de aceștia, în conformitate cu doctrina lor, fără a încălca în vreun fel (din motive de iubire pentru umanitate și iubire frățească) propria sa cartă de post a Bisericii Ortodoxe.

Prin urmare, mi se pare că noi, ortodocșii, trebuie să-i primim și să-i găzduim pe necredincioși, dar nu avem dreptul – din părtinire față de ei – să ne vindem dreptul ortodox din naștere pentru a ne împărtăși cu ei o supă de linte pregătită după gustul lor. La urma urmei, aceasta ar însemna că noi, neglijând propriul nostru statut, începem să ne adaptăm la străini și să trăim după un statut care ne este străin. Și aceasta ar însemna să ascultăm mai mult de necredincioșii care ne vizitează decât de ceea ce spun Sfinții Părinți și este legitimat de canoanele deciziilor sinodale ale Bisericii noastre. 101

*„Dacă vine cineva la voi și nu aduce învățătura aceasta”* – a lui Hristos – *„să nu-l primiți în casă și să nu-l salutați. Căci oricine-l salută se face părtaș la faptele lui rele”* ( 2 Ioan 1:10-11 ).

## 20. Mărturii ale reprezentanților științei despre beneficiile abstinenței și ale perioadelor de post temporar

Înțeleptului grec antic Socrate i se atribuie cuvintele: „Mănânc ca să trăiesc, dar nu trăiesc ca să mănânc”. Cei mai mulți dintre noi trăim tocmai ca să mâncăm.

Dar mâncăm nu pentru că trebuie și nu pentru că suntem chinuiți de foame, ci pentru că organismul s-a obișnuit deja să mănânce în acest moment. Dar oare are nevoie organismul de acest lucru? Cel mai adesea nu are... „Cred", spune dr. F. N. Romașov, „că majoritatea dintre noi suntem bolnavi, scuzați-mă, de o singură boală - lăcomia". 102 De aceea ar trebui să luăm în serios această afirmație umoristică a filosofului și teologului Vladimir Sergheevici Soloviov (1853-1900): „Prânzul de zi cu zi nu este nimic mai mult decât un obicei prost".

Literatura din cele mai vechi timpuri conține dovezi ale utilității abstinenței și ale zilelor de post deliberat practicate sistematic în acest scop.103

Totuși, să ne întoarcem la vremurile moderne.

Medicii noștri vorbesc despre postul terapeutic sau despre metoda de descărcare și terapie restauratoare. Ei susțin că „orice fel de abținere pe termen scurt de la alimente este benefică, deoarece în această perioadă organismul trece printr-o anumită curățare de contaminanții toxici, iar sistemul nervos central și organele digestive beneficiază de odihnă" (76, 162).

Știința oficială dă vina pe infecție pentru tot și își îndreaptă toate eforturile spre combaterea microbilor dăunători. Dar acest lucru nu face decât să ne împiedice să înțelegem cauza principală a răului. Natura nu greșește și nu este nimic superfluu în ea. Microbii au existat dintotdeauna și nu au împiedicat nici animalele, nici oamenii să trăiască și să se îmbunătățească. Mai degrabă, chiar au ajutat, deoarece nu sunt deloc dăunători unui organism sănătos, iar prada lor este doar ceea ce s-a abătut de la viața naturală și, prin urmare, este sortit să piară, autodistrugându-se. Este timpul să înțelegem că problema nu este în microbi, ci în propriile noastre vicii și să îndreptăm toate eforturile împotriva lor. Ne-am abătut deosebit de mult de la natură în nutriție. Toate animalele acceptă hrana în forma în care este creată, o obțin de obicei cu mare dificultate și adesea suferă complet de foame. Omul a mâncat așa timp de multe mii de ani. Dar acum hrana ajunge la noi atât de ușor, mulți fără niciun efort, am învățat să pregătim mii de feluri de mâncare ispititoare din ea și, din ce în ce mai mult, aproape fără măsură și fără odihnă, ne supraîncărcăm stomacul cu ele.

Aceasta este principala cauză a tuturor bolilor. Iar postul este cel mai simplu și mai puternic mijloc de a restabili sănătatea. Mâncatul în exces obișnuit, care solicită enorm, complet inutil, stomacul și inima, este principala cauză a multor boli, a oboselii, a decrepitudinii premature și a morții premature (76, 58-59). 104

Nu putem merge împotriva naturii și să-i ignorăm legile fără a fi pedepsiți.

În plus, nu am înțeles încă toate legile ei. Oh, natura își păstrează bine secretele și mai avem multe de învățat de la ea. Cât despre abținerea de la mâncare, cunoaștem multe exemple în care chiar și perioade lungi de abținere nu numai că nu fac rău, dar restabilesc sănătatea. 105

„De ce vindecă postul?", întreabă Dr. F. N. Romashov și răspunde: „Pentru că în timpul postului, organismul trece la un sistem de reglare autonom și începe să lupte împotriva a ceea ce nu este o chestiune de primă necesitate pentru el, în primul rând microbi, inflamații, tumori. Cred că s-a dovedit deja că postul ajută la eliminarea cancerului, dar, desigur, postul pe termen lung... Postul pe termen scurt este o excelentă măsură preventivă universală. Poți posti până la două zile pe cont propriu. Cea mai bună opțiune este o dată pe săptămână, timp de 36 de ore. Începe seara, termină a doua zi dimineața. Poți bea apă, dar numai dacă dorești."

Armistițiu. Este imposibil de definit mai bine ce se întâmplă atunci când postul tratează boli precum diverse tipuri de gastrită, colită; ulcer gastric și ulcer duodenal etc. Când aceste organe se odihnesc mult timp, procesele inflamatorii din ele dispar, iar ulcerele se vindecă. Forțelor interne de vindecare ale organismului li se oferă posibilitatea de a restabili funcționarea normală a acestor organe și acestea lucrează conștiincios.

Unui om nu i se poate da mâncare precum animalele domestice.

Un proverb vechi, dar întotdeauna adevărat, spune: „când mâncarea pare cea mai delicioasă, atunci e timpul să te oprești din mâncat"; totuși, cât de puțini oameni respectă acest proverb! Ar trebui să te ridici de la masă - conform regulii academicianului A. A. Bogomolets (1881-1946) - cu o ușoară senzație de foame. Există o mare înțelepciune în această regulă. Senzația de sațietate poate fi adevărată și falsă. Pentru ca o adevărată senzație de sațietate să apară, este nevoie de un anumit timp: mâncarea trebuie absorbită în sânge... Și încă o regulă: cât mai puțină varietate de alimente la o singură masă. Încearcă să mănânci un singur lucru odată: terci, apoi numai terci... carne - doar carne și așa mai departe... Trebuie să știi că atunci când mănânci diferite produse în același timp, atunci sațietatea vine mai încet. Stomacul pare să se gândească la ce să digere mai întâi, senzația de sațietate dispare, iar supraalimentarea nu este surprinzătoare.

Se știe că sucul gastric este secretat timp de opt ore după consumul de carne și până la zece ore pentru pâine. Așadar, dacă o persoană mănâncă de cinci ori sau la fiecare trei-patru ore, este evident că acest timp este mult mai mic decât are nevoie organismul pentru a digera alimentele. Aceasta înseamnă că o parte din alimente părăsesc stomacul nedigerate, iar alte organe sunt nevoite să

lupte împotriva lor pentru a scăpa de ele. Prin forța obișnuinței, supraîncărcăm organismul, iar acesta încearcă pe cât posibil să se adapteze la aceste supraîncărcări, neplanificate de natură, și lucrează până la epuizare. Am devenit sclavii stomacului nostru. În același timp, ne ucidem încetul cu încetul - aruncând imperceptibil tot mai multe boli noi în organism cu excesul de alimente.

Poți mânca o dată pe zi, dar cu siguranță nu mai mult de două sau trei ori... Carnea nu trebuie consumată mai mult de o dată pe săptămână, deoarece atunci când consumi produse din carne, cantitatea de săruri de acid uric din organism crește, iar alcalinitatea sângelui, necesară pentru procesul metabolic corect, scade (76, 155). 107

„Ține-ți minte", a spus Hipocrate (460–377), „orice exces de nutriție este contrar naturii".

Majoritatea oamenilor sunt sclavii hranei; trebuie să ia micul dejun, prânzul și cina la o anumită oră, an de an. Mănâncă indiferent dacă le este sau nu foame, iar organismul lor suferă de supraalimentare și, de obicei, de alimente incomplete (gătite excesiv, conservate și asezonate cu condimente picante și sărate). Scopul postului temporar este de a oferi odihnă completă enormului sistem excretor al organismului. Prin post, ajutăm natura să elimine deșeurile și otrăvurile acumulate în organism. Căci postul promovează excreția otrăvurilor chimice anorganice și a altor acumulări dăunătoare care nu pot fi eliminate din organism prin alte mijloace. Prin urmare, postul temporar este cel mai bun tratament natural, deoarece boala nu este nimic mai mult decât încercarea naturii de a curăța organismul de cantitatea enormă de otrăvuri acumulate în el (44, 72). „Ceea ce nu vindecă foamea, nimic nu va vindeca", spun unii medici. 108

Bragg P. afirmă: „Mănânc de două ori pe zi și nu iau niciodată gustări între mese. În fiecare săptămână postesc 24 de ore și postesc 7 până la 10 zile de 3-4 ori pe an." Mulți medici vorbesc despre postul de 6-10 zile și chiar 25-30 de zile. 109 Celebrul doctor francez Alain Bombard, care a făcut o călătorie solo într-o barcă de cauciuc peste Oceanul Atlantic și a mâncat doar darurile oceanului timp de 76 de zile, scrie: „Am ajuns la convingerea că, în unele cazuri, o persoană poate depăși toate normele determinate de fiziologie și totuși poate rămâne în viață... Fără mâncare, poți rezista până la 30 de zile, dar dacă lași o persoană complet fără apă, atunci moartea este inevitabilă în a 10-a zi... Dar dacă apa este mai importantă decât mâncarea, atunci speranța este mai importantă și necesară pentru o persoană decât apa. Dacă setea ucide mai repede decât foamea, atunci disperarea ucide mult mai repede decât setea. Factorul moral joacă un rol decisiv în acest sens" (43, 7, 17, 22). 110

Potrivit oamenilor de știință de la Organizația Mondială a Sănătății (OMS), o dietă echilibrată ar trebui să fie moderată, excluzând supraalimentarea.111

Conținutul caloric optim al nutriției zilnice pentru o persoană ar trebui să fie de 2353 calorii 112 , cu un raport de proteine, grăsimi și carbohidrați de 1:8:4. În dieta zilnică, carbohidrații sunt furnizați: 25% datorită zahărului (inclusiv miere, dulceață și fructe) și 75% datorită produselor de panificație (pâine, cereale, paste făinoase). Uleiul vegetal este recomandat 25 de grame pe zi, iar grăsimile animale - 75 de grame. Proteinele de origine animală și vegetală ar trebui furnizate în cantități egale. Mai mult, în camerele bine încălzite, dotate cu băi și alimentate cu apă caldă, se poate reduce dieta cu carne, pâine și grăsimi. „Rolul căldurii", scrie Dr. Vinsche, 113 „este identic cu cel al nutriției. Nutriția poate fi parțial înlocuită de căldură." Căldura este un tip de energie cu care se poate modifica organismul și se poate îmbunătăți echilibrul său energetic. Proteinele, grăsimile și carbohidrații furnizează organismului elemente plastice pentru refacerea celulelor, precum și căldură (calorii). Căldura în forma sa pură este aceeași energie pentru organism.

Se recomandă consumul a patru mese pe zi, de fiecare dată în cantități mici. Și, mai ales, se recomandă să nu se ia niciun prânz, mic dejun sau cină fără legume proaspete, pe cât posibil crude. 114

„Nu mânca niciodată mai mult decât este suficient pentru a-ți potoli foamea și pentru a-ți susține corpul până la următoarea masă" (81, 49).

O zi de post o dată pe săptămână este utilă pentru fiecare persoană sănătoasă. În această zi, organismul va efectua o „curățenie internă", eliminând excesul de „gunoi" (zgură). Una dintre opțiunile pentru desfășurarea unei zile de post este consumul a: 15-20 de pahare de apă și un pahar de stafide sau compot de fructe uscate. Apa umple stomacul și atenuează senzația de foame. 115

Toți oamenii de știință sunt de acord că majoritatea oamenilor abuzează de sare. Corpul uman conține aproximativ 1% sare (așa-numita „soluție fiziologică" este 0,85% NaCl, echivalentul sării de masă), iar conținutul de sare din multe alimente naturale variază de la 0,05 la 0,5 din compoziția lor. Prin urmare, nu este nevoie să se sare alimentele consumate, astfel încât acestea, fiind prea sărate, să-și piardă gustul natural; și, în plus, o persoană care consumă o cantitate excesivă de sare dintr-un obicei prost este forțată astfel (să mențină echilibrul dinamic al sării în organism de 0,85%) și la un consum evident excesiv de lichide; ceea ce, în cele din urmă, duce la o suprasolicitare a activității sistemului cardiovascular și la obezitate nesănătoasă, închizând cercul vicios format de abuzul de sare.

Conform unor oameni de știință, oamenii – din cauza obiceiului lor pervertit și dăunător – consumă sare de 5 ori mai multă decât are nevoie organismul nostru în mod natural. Alți oameni de știință cred că astăzi există mulți oameni – foarte mulți, de-a dreptul „dependenți de sare” – care își sărează prea mult mâncarea, de 20-30 de ori mai mult decât cantitatea necesară (44, 18). 116

Este potrivit să ne amintim de Vinerea indiană (din romanul Robinson Crusoe de D. Defoe), care, după cum se știe, nu a învățat niciodată nevoia de a săra mâncarea și... mânca întotdeauna totul nesărat.

Să citățm o altă afirmație a reprezentanților științei, îndrăzneață pentru vremurile noastre, în justificarea abstinenței și a postului. „Postul, legalizat de biserică, insuflat de tradiție, era în esență o expresie a înțelepciunii populare: nevoia instinctivă de curățare periodică a organismului ajuta la menținerea sănătății... Omenirea a uitat în mod frivol lucrul util pe care religia l-a adus cu sine - cerința abstinenței. Acum, medicii au redescoperit postul, l-au descoperit ca mijloc medical” (76, 165, 8).

Dacă vrei să-ți faci masa atractivă, permite posturi alternante. Postul face ca mâncarea să fie plăcută. Și nu bea niciodată fără să-ți fie sete. Dacă bei doar apă, nu vei fi atât de ușor tentat să bei „peste măsură” (81, 48).

## 21. Justificarea necesității postului creștin

S-a spus deja mai sus că postul strămoșilor noștri consta în ascultarea smerită de cuvântul Domnului, care le interzicea să mănânce din rodul pomului cunoașterii binelui și răului. Și atâta timp cât au îndeplinit cu smerenie ceea ce a poruncit Dumnezeu, au rămas locuitori binecuvântați ai Edenului.

Postul, în sens larg, este șederea unei persoane în ascultare smerită de cuvântul lui Dumnezeu. Un astfel de post este permanent. Postul, în sens restrâns (adică, postul este un post trupesc) este abținerea unei persoane de la mâncare și nutriție în anumite perioade ale vieții.

Dumnezeu este Cel Existent. El este Sfânt; El este Iubire Atotputernică; El este Spirit.

Și în această definiție nu există niciun dezacord, nici măcar o diferență, căci iubirea exprimă esența spiritului și a vieții sale. „Dumnezeu este Spirit”, a cărui viață este Iubirea (47, 75). Iar comunicarea noastră cu Sursa tuturor binecuvântărilor și perfecțiunilor – cu Dumnezeu, Care este Spiritul absolut – este posibilă doar spiritual. Pentru ca duhul nostru să fie îndreptat către

Dumnezeu, trebuie mai întâi să-l eliberăm de robia firii. Aceasta începe cu postul – cu abținerea de la fire prin abținerea de la mâncare și băutură.

Acesta este scopul postării. 117

Nu ar trebui să credem că Dumnezeu are nevoie de postul nostru. Postul este necesar pentru noi înșine.

Să presupunem că tu și cu mine stăm la o masă pe care sunt așezate tot felul de delicatese. Domnul este prezent și aici. El este invizibil, dar prezent lângă tine, lângă mine, lângă fiecare dintre cei care stau. Odată a spus: *„Unde sunt doi sau trei adunați în Numele Meu, acolo sunt și Eu în mijlocul lor”* ( Matei 18:20 )... Numele Lui este Isus, Mântuitorul; Numele Lui este Cel Ce Este; Numele Lui este Iubirea... Aceasta înseamnă că, dacă tu și cu mine, și toți cei care stau la masă, ne-am adunat din iubire unii față de alții, pentru mântuirea sufletului, pentru dobândirea vieții veșnice, atunci, fără îndoială, Domnul Însuși este prezent în mod invizibil printre noi. Mai mult, cunoaștem cuvintele Sale: *„Eu sunt cu voi în toate zilele, până la sfârșitul veacului”. „Cel ce a făgăduit este credincios”* ( Matei 28:20 ; Evrei 10:23, 11:11 ).

Așadar, să presupunem că Domnul găsește plăcerea să ne sature cu cea mai neînsemnată mâncare, după standardele noastre (să zicem: pâine simplă, legume, pește), pentru ca noi să simțim mai clar dragostea Lui pentru noi și atotputernicia Lui și să-l mulțumim. *„Toate lucrurile sunt cu putință la Dumnezeu”* ( Marcu 10:27 ). Mântuitorul binecuvântează astfel de mâncăruri simple, iar toate mâncărurile grase, dulci, bogate – adică cele mai delicioase și gustoase pentru trupul nostru – rămân pe masă nebinecuvântate.

Când mâncăm mâncarea binecuvântată de Dumnezeu, nu vom fi sătui? Vom rămâne flămânzi când mâncăm ceea ce binecuvântează Dumnezeu? În niciun caz!

Odată, din porunca lui Dumnezeu, mana i-a hrănit pe israeliți în deșert. Și mana era: pentru tânăr - pâine, pentru bătrân - untdelemn, pentru prunc - miere, și fiecare o digera după nevoile vârstei sale. 118 Ce se poate spune: *„omul a mâncat pâinea îngerilor”* ( Psalmul 77:25 ), iar gustul acestei pâini cerești era după gustul, după dorința fiecărui mâncător... Toate lucrurile sunt cu putință lui Dumnezeu.

Să ne amintim și de Daniel și de cei trei tineri evrei din Babilon, care, împlinind legea părinților lor, nu se împărtășeau cu mâncarea de la masa împăratului, ci mâncau legume și erau mai sănătoși și mai frumoși decât cei care mâncau de la masa împăratului... Toate lucrurile sunt cu putință la Dumnezeu.

*„Eu sunt pâinea vieții; cine vine la Mine”, spune Mântuitorul, „nu va flămânzi niciodată și cine crede în Mine nu va înseta niciodată”* ( Ioan 6:35 ). 119 Toate lucrurile sunt cu putință la Dumnezeu.

Așadar, Domnul este prezent printre noi.

Dar de îndată ce inima noastră este frământată de vântul mândriei, sau se află în întunericul mâniei, sau este copleșită de vreo impuritate, Domnul ne lasă în tristețe și se îndepărtează, poate chiar până la ușa din față. Smerit, Iubitor, El stă acolo - la tocul ușii, și ne privește pe toți: cum mâncăm, ce spunem și ce se întâmplă în inima fiecăruia dintre noi. Privirea Lui iubitoare pătrunde în esența fiecăruia dintre noi. El ne privește chiar și acum: pe mine - ce și cum vorbesc acum și pe tine - cum mă asculți. Și vai de mine, dacă voi spune ceva arogant înaintea ta, voi spune ceva viclean, ceva fals... O, ce privire plină de reproș mă va străpunge atunci Mântuitorul! Fie ca aceasta să nu mi se întâmple mie sau ție!

Domnul privește la noi din chipul care atârnă în colț și din crucea care este chiar pe perete: ochii Lui privesc și *„pleoapele Lui cercetează pe fiii oamenilor... Ochii Domnului sunt în orice loc”* ( Psalmul 10:4 ; Prov. 15:3 ).

Dar chiar și sub privirea ochilor Domnului, care sunt *„de zece mii de ori mai strălucitori decât soarele”* ( Sir 23:27 ), întind mâna după carne de porc vinerea (să presupunem). Nu sunt mulțumit cu ceea ce Dumnezeu mă binecuvântează să mănânc astăzi și, acționând cu îndrăzneală împotriva binecuvântării Sale, întind mâna lacomă după ceea ce este interzis...

Să mănânc astăzi lucruri interzise ca să-mi potolesc sufletul? Voi beneficia de pe urma alimentelor interzise? Voi deveni mai sănătos, mai fericit și mai calm în viitor, după ce am disprețuit binecuvântarea lui Dumnezeu? Nu, și nu!

*„Cine s-a răzvrătit împotriva lui Dumnezeu și a rămas tăcut?”* ( Iov 9:4 ). *„Nu luptați împotriva Domnului Dumnezeului părinților voștri, căci nu veți izbuti.”* ( 2 Cronici 13:12 ). *„Vai de cel ce se ceartă cu Făcătorul său, un ciob de lut printre cioburile de lut ale pământului!”* ( Isaia 45:9 ).

Dar poate că greșim echivalând consumul de carne de porc vinerea de către un creștin cu o ceartă, cu o răzvrătire, cu un război împotriva Domnului, Dumnezeului părinților noștri? Nu citâm aici texte prea amenințătoare din Sfânta Scriptură, referitoare doar la consumul de alimente interzise?

Din păcate, nu. Amintiți-vă ce crimă „minoră” (din perspectiva omului obișnuit) a fost comisă de strămoșii noștri și ce consecințe tragice a dus la aceasta pentru întregul univers. Să lăsăm fără răspuns întrebările legate de aceasta (de ce a

fost Dumnezeu atât de mânios pe crima „minoră” a lui Adam și Eva? De ce și-a schimbat întregul univers cursul sub blestemul păcatului? De ce s-a întâmplat asta?..) și să citim cuvintele Scripturii.

*„Nu stă în puterea omului să mănânce, să bea și să-și bucure sufletul în munca lui. Am văzut* ”, spune Eclesiastul, „ *că și aceasta este din mâna lui Dumnezeu; căci cine poate mânca și cine se poate bucura fără El?”* ( Eclesiastul 2:24-25 ). *„Dacă nu ai poftit o binecuvântare, ea va fi departe de tine”* (cf. Psalmul 109:17 ).

Și nu este deloc o mică importanță să respingi binecuvântarea lui Dumnezeu și să acționezi împotriva ei. „Căci o binecuvântare este dăruirea sfințeniei”, spune Sfântul Vasile cel Mare . 120

Pentru o mai bună înțelegere, să ne abatem puțin de la subiect.

A iubi înseamnă a asculta. Noi ascultăm de voința celui pe care îl iubim. Când facem ceva împotriva voinței celui care ne iubește, îl supărăm și îl jignim. Și cu cât este mai puternică dragostea lui pentru noi, cu atât este mai semnificativă beneficiile lui pentru noi, dar când facem ceva împotriva voinței lui, îi provocăm o supărare și mai mare. Cel care iubește suferă, văzând lipsa noastră încăpățânată de a-l asculta și acțiunile noastre nerecunoscătoare față de el. 121

Fericirea unui om care iubește pe ceilalți constă în faptul că îi iubește, chiar dacă nu simte în schimb dragostea lor pentru el. Dar, cu toate acestea, iubitul este mereu supărat și suferă din cauza lipsei de dragoste față de sine însuși din partea celor pe care îi iubește. Aceasta este natura iubirii umane: ea nu este niciodată satisfăcută atunci când își alege ca obiect o ființă finită, muritoare și schimbătoare... Cu cât găsim mai multe perfecțiuni la o persoană care ne plac și ne atrag inima, cu atât se trezește mai mult în noi dorința de apropiere de ea – cu atât mai puternic se aprinde în noi dragostea noastră pentru ea.

În cunoașterea lui Dumnezeu ca Ființă atotperfectă și ca cel mai mare Binefăcător al nostru, se trezește în noi o dorință plăcută și plină de bucurie de a ne apropia de El, de a ne uni cu El; dragostea pentru Dumnezeu se aprinde în noi. Ca o pecete pe chipul Său, Dumnezeu a pus în noi darul Său – un element al dragostei Sale divine – astfel încât, aprinzând acest dar al Său, să ardem în viață de dragoste pentru El – Prototipul nostru, străduindu-ne să devenim asemenea Lui în comportamentul nostru: să acționăm așa cum a acționat Însuși Mântuitorul (cf. 2 Timotei 1:6 ; 1 Ioan 2:6 ). Porunca de a-L iubi pe Dumnezeu este așezată în esența sufletului nostru nemuritor – în însăși înrudirea duhului nostru, care a intrat în noi din suflarea Celui Atotputernic. 122 Este înnăscut în sufletul nostru să iubim orice bine, orice perfecțiune. Și cu cât vedem mai multă

perfecțiune în cineva, cu atât îl iubim mai mult. Dumnezeu este Binele cel mai înalt, nemărginit, Dragoste inefabilă și Perfecțiune de neînțeles; El este Sfânt; El este Cel Fiind. Prin urmare, este firesc ca sufletul nostru să-L iubească pe Dumnezeu *„cu toată inima noastră, cu tot cugetul nostru, cu tot sufletul nostru și cu toată puterea noastră”* ( Marcu 12:33 ) – să-L iubim pe Dumnezeu pentru Însuși, ca Bine, ca Iubire, ca Sfințenie, ca Cel Ce Există cu adevărat. Astfel, numai admițând prezența unui element de iubire divină în om se poate explica atracția Sa către iubire. În fiecare persoană există o dorință de iubire. Fiecare se îndepărtează de rău și de urâțenie și dorește ceea ce este iubit și frumos. Fiecare vrea să simtă mai îndeaproape, să simtă mai pe deplin acel lucru frumos și vesel pe care îl dăruiește iubirea. Prin urmare, fiecare persoană vrea să cunoască iubirea pentru sine; vrea să guste iubirea pentru sine, să experimenteze iubirea, să rămână în iubire. Astfel, dorința mereu prezentă de iubire care este în om îl îndeamnă să tindă spre iubire și, prin urmare, îi sporește cunoașterea iubirii. Și din moment ce Dumnezeu este Iubire, atunci însăși strădania omului către Dumnezeu, îndemnată de dorința de iubire, este complet naturală pentru el și, prin rămânerea sa în iubire, este egală cu rămânerea în Dumnezeu, desăvârșește în el cunoașterea lui Dumnezeu ( *„avem mintea lui Hristos* ”, spune Apostolul Pavel; 1 Corinteni 2:16 ). Astfel, „cunoașterea se face prin iubire, pentru că ceea ce este cunoscut este frumos în esență”, căci acolo EXISTĂ Iubire, acolo EXISTĂ Dumnezeu. 123

*„Oricine iubește este născut din Dumnezeu și Îl cunoaște pe Dumnezeu... și nu poate păcătui, pentru că este născut din Dumnezeu”* ( 1 Ioan 4:7, 3:9 ). Aceasta nu este doar o schimbare, o îmbunătățire sau o perfecțiune; nu, este tocmai o procesiune „din Dumnezeu”, o comuniune cu Sfântul. Cel care iubește a fost născut din nou sau a fost născut a doua oară, într-o viață nouă; a devenit copil al lui Dumnezeu, a dobândit o ființă nouă și o natură nouă; și anume, o natură divină, întrucât rămâne în iubire. Adevărata cunoaștere - cunoașterea Adevărului - este posibilă numai prin transsubstanțierea omului, prin îndumnezeirea sa, prin dobândirea iubirii ca esență divină: cine nu este cu Dumnezeu nu-L cunoaște pe Dumnezeu. În iubire - și numai în iubire - este de concepută cunoașterea reală a Adevărului. Și invers, cunoașterea Adevărului se dezvăluie prin iubire: cine este cu Iubirea nu poate decât să iubească. 124 Cunoașterea este un act de unificare internă a cunoscătorului cu cunoscutul.

*„Dar mai presus de toate lucrurile* ”, scrie Apostolul Pavel, „ *îmbrăcați-vă cu dragostea, care este legătura desăvârșirii”* ( Coloseni 3:14 ). Cât de bine ar fi să dobândim această „îmbrăcăminte a dragostei”, ca să nu putem nici măcar păcătui! (cf. 1 Ioan 3:9 ). Vai! Aceasta este de neatinsă de nimeni fără ajutorul harului de sus, care este acordat numai celor smeriți...

De ce? În primul rând, din cauza imperfecțiunii iubirii noastre față de Dumnezeu și oameni. Pentru a ne iubi unii pe alții, trebuie să coexistăm. „Ca mine însumi” – nu-l pot iubi pe Socrate, fie și numai pentru că el nu coexistă cu mine. Și iubirea mea, să zicem, pentru Alexandru, care locuiește undeva la o distanță spațială de mine (în Belarus, sau... America...), se stinge inevitabil. Flacăra iubirii se păstrează doar dacă iubirea se răspândește, altfel flacăra se va stinge și se va arde (se va stinge în iubirea de sine, în îndreptarea iubirii către sine). De aceea, atât discrepanța de timp a vieții unei persoane față de mine, cât și viața sa în izolare geografică față de mine, sting plenitudinea iubirii mele pentru el. Iubirea unuia are nevoie de sentimentul apropierii celuilalt, altfel se stinge. Un gând adevărat (pur și simplu nu-mi amintesc cui îi aparține) este că liniile de forță ale energiei iubirii (ca orice alt tip de energie) trebuie să se închidă asupra obiectului care există aici și acum. 125 Atunci când nu există un astfel de obiect (mai precis, când o persoană nu găsește un obiect pentru aplicarea iubirii sale), atunci iubirea persoanei se estompează și degenerează în vanitate, adesea acoperită de o admirație visătoare și capricioasă a așa-numitei „iubiri pentru toți”, când, practic, o persoană nu iubește pe nimeni altcineva decât pe sine.

Deloc la fel și cu dragostea omului pentru Dumnezeu, pentru că Dumnezeu este mereu aproape de el. *„Domnul este aproape de cei cu inima zdrobită și va mântui pe cei cu duhul zdrobit... Domnul este aproape de toți cei ce-L cheamă, de toți cei ce-L cheamă cu adevăr”* ( Psalmul 34:19, 145:18 ). *„Eu sunt cu voi în toate zilele, până la sfârșitul veacului”,* spune Hristos ( Matei 28:20 ).

Acum să revenim la continuarea conversației noastre pe această temă.

Dumnezeu ne întinde dragostea Sa: *„Te-am iubit cu o dragoste veșnică”* ( Ieremia 31:3 ). Dându-ne un element al dragostei Sale încă de la creație și întinzându-ne mereu marea Sa dragoste, Dumnezeu are dreptul să aștepte de la noi dragoste recunoscătoare și reciprocă față de Sine. Mai mult, suntem atrași de dragoste, ne place când suntem iubiți... Simțind dragostea maiestuoasă și atotcuprinzătoare a lui Dumnezeu, răspundem în mod natural la ea cu dragostea noastră umană. Pur și simplu nu putem să nu-L iubim pe Domnul și Dumnezeul nostru Iisus Hristos, Care ne-a iubit până la moartea crucii! Repetăm, dragostea noastră recunoscătoare și reciprocă față de Binefăcătorul și Mântuitorul nostru este pe deplin rațională, pe deplin naturală. Dar când o persoană însăși nu răspunde cu dragoste recunoscătoare față de Dumnezeu, atunci acest lucru este, fără îndoială, nefiresc pentru ființa sa și pare monstruos de josnic și, ca să spunem blând, porcin. *„Boul își cunoaște stăpânul și măgarul ieslea stăpânului său: «Dar Israel nu Mă cunoaște, poporul Meu nu înțelege»”* ( Isaia 1:3 ).

Dumnezeu nu încetează să-l iubească pe om, chiar și atunci când omul Îl uită sau, mai rău, când Îl batjocorește sau Îl respinge. Dumnezeu iubește chipul Său în fiecare om și fiecare om ca fiind creația Sa. Dumnezeu, în omniscienta Sa, folosește toate posibilitățile iubirii pentru a mântui omul. Misterul Providenței lui Dumnezeu constă în faptul că Dumnezeu, prin cunoașterea inimii, alege chipul și momentul influenței divine (48, 263) asupra unui om care se rătăcește.

Iubirea este atât puterea activă a lui Dumnezeu care radiază în univers, cât și însăși prezența lui Dumnezeu. Dumnezeu este prezent în Numele Său, în Cuvântul Scripturii, în locurile sacre, în obiectele sacre, în laude, în sacramente și, de asemenea, în sufletele oamenilor umili, pioși, drepți, iubitori și sfinți. Nu vedem radiațiile puternice ale iubirii divine, dar un lucru este sigur - acțiunea lor este benefică, dătătoare de viață, mântuitoare.

A asculta cuvântul Domnului și a-l împlini, a simți apropierea lui Dumnezeu de sine și a se ruga Lui – aceasta va însemna practic pentru un creștin să meargă în prezența lui Dumnezeu, să meargă pe urmele lui Hristos. Și un astfel de creștin nu va mai acționa în mod ilegal (și, bineînțeles, nu va mânca prea mult și nici nu se va îmbăta), ci își va petrece viața imitând pe Hristos în evlavie și curăție.

*„Iată, Eu stau la ușă și bat”* ( Apocalipsa 3:20 )... Mântuitorul bate la inima fiecărei persoane care vine în lume cu Evanghelia Sa veșnică: *„Pocăiți-vă și credeți în Evanghelie”* ( Marcu 1:15 ). *„Eu sunt calea, adevărul și viața: nimeni nu vine la Tatăl decât prin Mine”* ( Ioan 14:6 ). Numai prin Hristos, Mântuitorul, găsim bucuria mântuirii și a vieții veșnice. Hristos ne cheamă să ascultăm de Evanghelia mântuitoare și să ne orânduim viața personală după cel mai desăvârșit exemplu dat de El. *„Luați jugul Meu asupra voastră și învățați de la Mine, căci Eu sunt blând și smerit cu inima... V-am dat o pildă, ca să faceți și voi așa cum v-am făcut Eu, așa cum v-am iubit Eu, așa să vă iubiți și voi unii pe alții”* ( Matei 11:29 ; Ioan 13:15, 34 ). 126

Sfințenia Mântuitorului radiază, emană, revarsă iubire. Sfințenia nu poate fi pur și simplu admirată. Sfințenia trebuie iubită. Trebuie să-L iubim pe Mântuitorul - aceasta dă bucurie inimii și umple sufletul de fericire. Trebuie să ne cufundăm în viața Mântuitorului; trebuie să învățăm de la El cu iubire - blândețea Lui, smerenia Lui, iubirea Lui - pentru ca noi înșine să putem acționa în viață *„cum a umblat El”* ( 1 Ioan 2:6 ). Trebuie să-L iubim pe Mântuitorul, căci în El este Iubirea Întrupată. Într-o astfel de iubire, Creatorul și creația Sa se întâlnesc: Iubirea care revarsă și dăruiește tot binele - Creatorului, și iubirea care acceptă cu smerenie tot binele și mulțumește - omului (cf. 46, 168). În experiența iubirii, omul este introdus în cunoașterea vieții veșnice, iar Împărăția lui Dumnezeu i se revelează. Această Împărăție nu este o nouă ordine socială, ci, în primul rând, o

viață nouă a sufletului uman într-o atmosferă de iubire divină veșnică, o viață nouă care, deși este în această lume, *„nu este din lumea aceasta”* ( Ioan 18:36 ), căci Dumnezeu domnește inseparabil în ea.

*„Iată, Eu stau la ușă și bat”* ( Apocalipsa 3:20 )... În persoana fiecărei persoane bolnave, suferinde, sărace, îndurerate, Domnul bate la inima noastră, așteptând participare, milostenie, compasiune - poate doar un pahar cu apă rece de dragul iubirii de Dumnezeu. A da aproapelui un pahar cu apă rece spre slava lui Dumnezeu înseamnă a arăta iubire activă față de un aproape care însetează după un fel de participare sau compasiune din partea noastră - printr-un cuvânt de iubire.

Omul are o sete de iubire care nu este potolită de nicio atașare lumească. Și cu cât un om caută mai mult iubire pentru sine de la oameni, cu atât primește mai puțin și cu atât începe să realizeze mai clar că oamenii (în cea mai mare parte) sunt plini de iubire de sine; și, prin urmare, în timp ce își doresc iubire pentru ei înșiși de la alții, ei înșiși nu iubesc cu adevărat pe nimeni altcineva. Și de aceea oamenii au această insațibilitate constantă a setei de iubire.

Spiritul uman tânjește după iubire; însetează după iubire. Și această sete de iubire poate fi potolită (și este potolită!) doar de masa nemăsurată a Iubirii Divine. *„Dacă însetează cineva, să vină la Mine și să bea* ”, spune Mântuitorul ( Ioan 7:37 ). 127

Apropierea noastră de Dumnezeu începe cu rugăciunea, și anume cu rugăciunea de pocăință. Rugându-ne, ne punem în prezența lui Dumnezeu. Întrucât fiecare rostire a unui cuvânt este însoțită de o expirație, atunci odată cu cuvântul rostit din gura vorbitorului vine nu numai aer, ci și duhul său, adică ceea ce respiră „eul” său, cu care este plină inima sa. *„Căci din prisosul inimii vorbește gura”* ( Matei 12:34 ). Așadar, cel care rostește rugăciunea verbală, odată cu respirația, scoate din sine însuși în spațiu însăși esența „eului” său și astfel – ca și cum ar fi separată de personalitatea închisă în trup – așază această esență a sa în cea mai înaltă prezență a lui Dumnezeu.

Când buzele mele rostesc cuvintele rugăciunii, iar „eul” meu este plin, să zicem, de un vis zadarnic, atunci duhul meu pur și simplu nu participă la rugăciune și, prin urmare, rugăciunea însăși rostită va fi nespirituală.

Rugăciunea spirituală este întotdeauna o rugăciune care vine din interiorul „eului” meu. Astfel, atunci când bătăile inimii mele se îndreaptă cu rugăciune către Dumnezeu, atunci gândul și conștiința mea încep să formeze o rugăciune (sau să aprofundeze conținutul unei rugăciuni existente), pe care limba o va rosti apoi

sub forma unei rugăciuni verbale; duhul meu, însoțind-o – venind din esența mea rugătoare – va face ca această rugăciune să fie spirituală.

Și pentru o astfel de rugăciune – o rugăciune spirituală, din inimă (adică o rugăciune holistică, când trupul, sufletul și duhul se roagă într-o persoană) – este necesar ca componenta spirituală a unei persoane să fie liberă de robia firii pământești și să domine componenta trupească; iar acest lucru se realizează prin îmblânzirea trupului prin abstinență și post. Căci fără abstinență și post, majoritatea oamenilor, de regulă, nu au rugăciune spirituală. 128

Astfel, însăși atitudinea unui creștin față de post poate fi considerată drept criteriu al tăriei și eficacității rugăciunii sale. Și, prin urmare, din însăși viața unui creștin – abstinent sau necumpătat – adică, fie că respectă postul, fie că îl rupe – se poate avea o idee destul de precisă despre cum se roagă: doar cu limba, rostind mecanic cuvinte, sau dacă are o rugăciune duhovnicească și din inimă. Cu alte cuvinte, are un creștin o rugăciune eficientă, pătrunzând până la tronul Domnului, sau bate doar aerul cu sunetele cuvintelor rostite ale rugăciunii 129 (cf. 1 Cor. 9:26 ). De aici și concluzia că, pentru ca isprava rugăciunii unui creștin să nu fie slăbită, acesta trebuie să-și îmblânzească trupul prin abstinență și post, înrobindu-l astfel duhului său (cf. 1 Cor. 9:27 ).

Unii preoți parohiali se plâng că majoritatea creștinilor moderni neglijează, în general, postul; în timp ce alții spun că majoritatea credincioșilor țin post. Enoriașii ascultă de obicei cu bucurie cuvintele pastorului, care explică necesitatea postului și comunică regulile pentru respectarea acestuia. Experiența în slujirea parohială sugerează că în acele parohii în care clerul însuși ține postul în mod corespunzător, unde este explicată necesitatea postului în viața unui creștin și practica implementării acestuia, majoritatea enoriașilor țin întotdeauna post. În acele parohii în care clerul însuși neglijează postul, acolo, de regulă, există mulți enoriași care rup postul.

În zilele noastre, legiuni de demoni invadează sufletele oamenilor care se lasă pradă patimilor și poftelor; cei mândri și cruzi, cei răi și înșelători, cei depravați și necurați, cei sătui și beți se scutură și bat în convulsii și spasme...

Și de aceea, în vremea noastră este necesar să nu vorbim (sub nicio formă!) despre abolirea sau relaxarea posturilor stabilite în Biserica Ortodoxă, ci, dimpotrivă, să facem apel insistent la creștini să întărească practica postului și a abstinențelor, conform tradiției bisericești. La urma urmei, fără abstinenți și post, creștinii în general nu își pot petrece viața în evlavie și puritate, nu pot avea o rugăciune duhovnicească eficientă și inimă, nu pot lupta victorios împotriva demonizaților. Căci din neînfrânare vine orice păcat în oameni; cine respinge postul își ia de la sine și de la alții arma împotriva cărnii sale pline de păcat și

împotriva diavolului, care este deosebit de puternic împotriva noastră prin neînfrânarea noastră; el nu este un războinic al lui Hristos, căci își aruncă arma și se predă de bunăvoie în captivitatea cărnii sale voluptuoase și iubitoare de păcat; el, în cele din urmă, este orb și nu vede relația dintre cauzele și consecințele faptelor (20, 87-88).

Chemați să fie sarea pământului (cf. Matei 5,13 ), creștinii nu pot – și nu trebuie! – să piardă puterea sărăturii lor abandonând sau neglijând ceea ce a fost inerent tuturor celor care au trăit în Biserică înaintea noastră și au mers pe calea cea îngustă pe urmele lui Hristos. Și noi trebuie să trăim în Biserică, îndeplinind regulile vieții creștine care au fost în vigoare în ea de la început. Să trăim în Biserică pentru a fi mântuiți în ea și „să fim sfinți” (după cuvintele Sfântului Nestor Cronicarul).

În ascultare smerită de voia Tatălui, Însuși Învățătorul și Domnul nostru Isus Hristos a postit și s-a smerit ca nimeni altcineva – chiar până la punctul suferinței și al morții pe cruce – lăsându-ne astfel cel mai înalt exemplu de urmat (cf. Matei 4:2-11, 26:39, 42 ; Marcu 14:36 ; Luca 22:42 ; Ioan 13:15 ).

Odată, Mântuitorul a spus despre ucenicii Săi: *„Vor veni zile când mirele va fi luat de la ei, și atunci vor posti”* ( Matei 9:15 ) 130 – lucru pe care l-au și făcut ulterior (vezi Faptele Apostolilor 13:2-3; 14:23 ; 2 Corinteni 6:5, 11:27 ) și le-a recomandat și altora să-i imite în toate, așa cum L-au imitat pe Hristos Dumnezeu (cf. 1 Corinteni 4:16, 11:1 ; Filipeni 3:17 ; 1 Tesaloniceni 1:6 ; 2 Tesaloniceni 3:7, 9 ).

Dacă Însuși Mântuitorul a indicat alungarea demonilor printr-o combinație de rugăciune și post (cf. Matei 17:21 ; Marcu 9:29 );

Dacă timp de multe secole membrii Bisericii Ortodoxe a lui Hristos au postit, împlinind canoanele Apostolilor, Sfinților Părinți și Sinoadelor Bisericești;

Dacă recunoaștem adevărurile mântuitoare ale învățăturii lui Hristos (păstrate de Sfânta Scriptură și Sfânta Tradiție în viața Bisericii și transmise din generație în generație celor care trăiesc în ea) ca fiind neschimbate;

Dacă în cele din urmă credem că *„Isus Hristos este același ieri și azi și în veac”* ( Evrei 13:8 );

atunci cum să nu postim!!!

## Anexa 1. Extrase din statutul posturilor

Tipicul, care permite creștinilor să bea vin în zilele de sărbătoare, implică următoarele:

- în primul rând, vin natural, vin de struguri; adică suc natural de struguri, obținut prin presarea boabelor de struguri și dobândind (după fermentare) calitatea de vin cu o tărie alcoolică de 3 până la 7 grade;

– în al doilea rând, folosirea unui astfel de vin „de dragul muncii vigilente” – în volumul măsurii slave vechi „krasovuli” (corespunzând inițial ongiei grecești egală cu 34,2 grame) 131 – este binecuvântată pentru un creștin care stă treaz toată noaptea în rugăciune pentru a-și întări puterile fizice.

La toate sărbătorile de după: Nașterea Maicii Domnului, Înălțarea Crucii, Bobotează, Întâlnirea cu Domnul și Adormirea Maicii Domnului, chiar și miercurea și vinerea, se mănâncă igname (adică pește uscat) o dată pe zi. 132

O femeie care naște în Săptămâna Mare mănâncă untdelemn și bea vin, conform regulii a 8-a a Sfântului Timotei (Nomocanon, 65).

Bolnavul trebuie lăsat să mănânce și să bea, după cum poate suporta. Căci este drept ca o persoană complet epuizată să folosească untdelemn (Răspunsuri canonice ale Sfântului Timotei, Episcopul Alexandriei, 10) și în timpul Postului Mare.

Cine mănâncă carne sau brânză în Postul Mare, miercurea și vinerea, nu va primi împărtășania timp de doi ani (Nomocanon, 132).

## Capitolul 33. Despre hotărârea întregii veri

Este necesar să știm că, dacă sărbătoarea Nașterii lui Hristos și a Sfintei Bobotează pică miercurea sau vinerea, avem voie cu brânză și ouă, iar laicii au voie cu carne. 133

Dacă Nașterea Fecioarei Maria, sau Întâlnirea Domnului, sau Adormirea Domnului, cade miercurea sau vinerea, permitem pește și vin.

La sărbătoarea Schimbării la Față și a Intrării în Isus, indiferent de ziua în care se întâmplă, îngăduim pește și vin și mâncăm de două ori pe zi.

De Buna Vestire, în orice zi este post sfânt până în săptămâna Purtării Florilor, îngăduim pește și vin și mâncăm doar într-o zi, cu excepția sâmbetei și duminicii.

În Săptămâna Mare, dacă se întâmplă înainte de Joia Mare, permitem uleiul și vinul.

În Vinerea Mare, doar pentru vin.

Sărbătoarea Înaintemergătorului, a Nașterii Domnului și a sfinților apostoli Petru și Pavel și a iubitului Ioan Teologul, dacă se întâmplă miercurea și vinerea, mâncăm pește și bem vin de două ori pe zi.

De Înălțarea Sfintei Cruci și de Tăierea Capului Înaintemergătorului nu mâncăm pește, ci bem untdelemn și vin, iar seara mâncăm legume din ciorchine, fără pește, sau orice dă Dumnezeu din acestea.

În a douăsprezecea zi după Nașterea lui Hristos și în săptămâna dinaintea Meatfare, precum și în Săptămâna Luminată și în a 50-a săptămână, călugării au voie să mănânce brânză și ouă, iar laicilor li se permite carne.

În timpul Săptămânii Brânzeturilor, călugării și laicilor le este permis să consume brânză și ouă. Miercurea și vinerea, la ora a noua, o zi.

Miercurea și vinerea, pe tot parcursul Rusaliilor, untdelemn și vin, cu excepția miercurii de la mijlocul sărbătorii și a miercurii de la despărțirea de Paște: căci în aceste două zile îngăduim pește și vin. 134

Națiunile permit și alte lucruri.

Este necesar să știm că în timpul postului sfinților apostoli și al Nașterii lui Hristos, marți și joi, nu mâncăm pește, ci doar untdelemn și vin. Luni, miercuri și vineri nu mâncăm untdelemn sau vin, ci postim până la ceasul al nouălea, iar în acele zile mâncăm hrană uscată. Sâmbăta și duminica, mâncăm pește (p. 37 și următoarele).

Este necesar să cunoaștem postul de la Nașterea lui Hristos, Sfintele Patruzeci de Zile. Trebuie să ținem în fiecare săptămână trei zile din aceste 40 de zile, postind fără untdelemn și vin, luni, miercuri și vineri. Numai dacă se întâmplă să se întâmple un sfânt mare, îi aducem aminte și facem acest lucru de dragul sfintei sale sărbători, care este pe 16 ale acestei luni (Apostolul și Evanghelistul Matei), pe 25 (Sfântul Mucenic Clement), pe 30 (Apostolul Andrei cel Întâi Chemat). 4 decembrie (Marea Mucenică Barbara), 5 (Sfântul Sava Sfințitorul), 6 (Sfântul Nicolae), 9 (Zămislirea Cuvioasei Ana), 17 (Profetul Daniel și cei Trei Tineri), (Sfântul Mucenic Ignatie Purtătorul de Dumnezeu ). Căci în acele zile, chiar și marți și joi, mâncăm pește. Dar luni, miercuri și vineri, îngăduim doar untdelemn și vin, dar nu mâncăm pește, decât în biserică. Dacă există o biserică

pentru unul dintre aceștia în mănăstire, permitem pește și vin. Și la Intrarea Maicii Domnului în orice zi, chiar și miercurea sau vinerea, permitem și peștele. Unele statute din 9 decembrie poruncesc postul și să nu se permită peștele, cu excepția sâmbetei și duminicii și în sfânta biserică. Din 20, chiar și până în 25, chiar dacă este sâmbătă sau o zi lucrătoare, nu permitem peștele (p. 109).

Dacă se întâmplă să fie sfânt marțea sau joia când este o doxologie, mâncăm pește.

Dacă luni, similaritate.

Dacă este miercuri și vineri, nu permitem decât ulei și vin: mâncăm decât în timpul zilei.

Dacă un sfânt privegheză, miercurea sau vinerea permitem untdelemnul, vinul și peștele.

Dacă pomenirea unui sfânt a cărui biserică o avem cade miercurea sau vinerea, săvârșim similitudinea (p. 37 și următoarele).

În ceea ce privește postul Preasfintei Născătoare de Dumnezeu, este necesar să știm: în postul Adormirii Maicii Domnului, 15 zile, cu excepția Schimbării la Față a lui Hristos, postim până la ceasul al 9-lea din zi: luni, miercuri și vineri, mâncare uscată: și îngenunchem, chiar și până la împărtășanie. Marți și joi, mâncare fiartă fără untdelemn. Sâmbătă și duminică, mâncare fiartă cu untdelemn și bem vin: nu mâncăm pește, până la Adormirea Preasfintei Născătoare de Dumnezeu, ci numai la Schimbarea la Față a lui Hristos, mâncăm pește, de două ori pe zi (p. 37 rev., 38).

## Capitolul 32. Din regulile sfinților Apostoli și sfinților Părinți, despre sfintele mari Patruzeci de Zile, pe care fiecare creștin trebuie să le respecte cu atenție.

În timpul Sfintelor și Marilor Patruzeci de Zile, prima zi a săptămânii este luni și nu se cuvine să se mănânce nici în a doua zi. Miercurea, după săvârșirea Preoției, se pune masa și mâncăm pâine caldă, iar din hrana caldă de legume se dă și mărar cu miere. Cei care nu pot ține primele două zile, mănâncă pâine și aluat după vecernie, marțea: și fac la fel ca în vremurile vechi. Sâmbăta și duminica ne permitem doar untdelemn și vin. În celelalte săptămâni postim până seara timp de cinci zile și mâncăm hrană uscată, cu excepția sâmbetei și duminicilor: nu îndrăznim să mâncăm pește în timpul Sfintelor Patruzeci de Zile, cu excepția sărbătorii Bunei Vestiri a Preasfintei Născătoare de Dumnezeu și a Duminicii Florilor. Vinerea din prima săptămână și miercurea canonului mare și

Joia Mare, dacă unele statute poruncesc să se dea untdelemn, nu se face din cauza cinstirii zilelor. În ajunul sărbătorii Bunei Vestiri, înainte de Sâmbăta sfântului drept Lazăr, dăm untdelemn și vin. Iar dacă un călugăr strică sfintele Patruzeci de Zile cu bunătățile sale mâncând pește, cu excepția sărbătorii Bunei Vestiri și a săptămânii purtătoare de flori, atunci nu se va împărtăși cu Sfintele Taine în Sfintele Paște: ci se va pocăi timp de două săptămâni și va face 300 de închinăciuni pe zi și noapte (p. 36).

## Rânduiala Sfintelor Patruzeci de Zile (Postul Mare)

Căci nu am început să ținem posturile mai înainte de sfințire, nici măcar miercuri, pentru că întreaga obște postește după tradiție: dar cei care pot să continue să postească până vineri. Tipicul Sfântului Munte nu poruncește deloc să se mănânce în prima zi. Dar marți, miercuri și joi, trebuie să se mănânce un litru de pâine și apă, și nimic altceva, decât sare, odată cu pâinea (p. 349 rev.).

Miercuri, prima săptămână seara:

– Ca parte a mesei, mâncăm mâncare uscată: bem suc cu miere;

– În ziua de joi a săptămânii respective nu pregătim masa, ci rămânem postiți până vineri: căci atunci mâncăm, intrând în masă (p. 355).

Vineri seara, în prima săptămână:

– Totuși, mâncăm dulceață cu prune fără ulei și ulei de argan: cei care aleg să mănânce hrană uscată, ca miercuri (p. 356).

În sâmbăta primului Post Sfânt:

– Și mâncăm fasole fiartă, cu măsline albe și negre și dulceață cu untdelemn. Și bem vin pe săturate, de dragul sfântului (p. 356 rev.). 135

În săptămânile anilor '40, cu excepția Duminicii Floriilor:

– La masă mâncăm conserve cu ulei, și nu pește (p. 358).

Miercurea din săptămâna a 4-a la Utrenie (Adorația Crucii):

– Să se știe și că în această miercuri a Postului Mare, la masă nu se cuvine să se îngăduie untdelemn și vin, căci este mai degrabă o zi de jale și nu de bucurie (p. 364).

Miercuri, săptămâna a 5-a, seara:

– La masă ni se permite să luăm untdelemn și să ne împărtășim cu vin, de dragul muncii trebătoare pe care dorim să o facem: iar cei care sunt atenți la mântuire sunt sârguincioși în abstinența (p. 366).

Joi, în săptămâna a 5-a:

- La masă mâncăm untdelemn și bem vin, de dragul muncii depuse. Unele statute permit doar vinul, dar nu lasă nimic pentru untdelemn. În munții sfinți, raționamentul tipic este:

- despre sfinții mucenici 40;

- despre descoperirea capului Înaintemergătorului;

- în Miercurea Cinstirii Crucii;

- la marele canon și

- în timpul nesedentarismului (Acatist) se mănâncă două dulcețuri cu untdelemn și se beau două cupe de vin (p. 366 rev., 367).

Sâmbăta din săptămâna a 5-a a Postului Mare (Acatist):

– La masă mâncăm două dulceațe cu ulei și bem vin, mulțumind Preasfintei noastre Doamne, Născătoarea de Dumnezeu, pentru minunile care au venit de la Ea (p. 368).

Sâmbăta Sfântului și Dreptului Lazăr:

– La masă mâncăm dulceață cu untdelemn. Și dacă avem icre, fiecărui frate să i se dea trei ongie (102, 6 gr.): și bem vin (p. 370 rev.).

Săptămâna Mare (sau Săptămâna Patimilor) 136 :

– La masă mâncăm hrană uscată și ne mulțumim cu aceasta: și precum în prima săptămână a acestui sfânt post, așa și în aceste zile: în Lunea Mare, în Marțea și în Miercurea, se cuvine să postim (p. 375).

În seara Sfântei și Marii Joi:

- Intrăm și noi în masă și mâncăm tocană cu untdelemn. Bem vin și alte mâncăruri uscate, pentru că se cântă Aliluia.

Tipicul mănăstirii Studite poruncește în Joia Mare să se mănânce o băutură, o balsam și o fasole fiartă: bem și vin. Tipicul Sfinților Munți poruncește în Joia Mare să se mănânce două băuturi cu untdelemn și trei cupe de vin. Și cum va judeca starețul toate acestea, văzându-și frații întru Hristos dorind beneficiul mântuitor de suflete (p. 378 rev.).

Vinerea Mare:

– De asemenea, este necesar să știm și aceasta, că atunci când am ajuns în Palestina, în această sfântă zi de Vinerea Mare, nu săvârșim Liturghia Înaintesfințită, nici nu săvârșim Liturghia completă, ci nu punem masa la masă, nici nu mâncăm în această zi a Răstignirii: dar dacă cineva este foarte slab sau bătrân și nu poate rămâne postit, i se dă pâine și apă după apusul soarelui. Căci astfel am primit din sfintele porunci ale sfinților Apostoli să nu mâncăm în Vinerea Mare. Căci cuvântul Domnului, pe care l-a spus fariseilor: *„Căci când se va lua mirele de la ei, atunci vor posti în zilele acelea”* ( Matei 9, 15 ): aici l-au primit preafericiții Apostoli. Și veți găsi aceasta în tradițiile apostolice, parcurgând cu atenție acestea. Dar mesajul corect al preasfințitului Arhiepiscop al Alexandriei, Dionisie, sugerează clar acest lucru (p. 382).

În Sfânta și Marea Sâmbătă seara:

- După plecare, părăsim biserica pentru masă și ne așezăm fiecare la locul său, cu tăcere și respect. Și imediat intră chelarul și dă fiecărui frate câte o felie de pâine: ca și cum s-ar fi pregătit o prosforă pentru aceasta, o jumătate de litru de pâine, măsurată în mod egal, și șase smochine, sau curmale, și o singură cană de măsurat cu vin. Și unde nu este vin, frații beau aluat din miere, sau din secară. 137

Despre Sochiva 138 și legume:

- La hrana uscată, doage (struguri uscați), măsline și boabe de vin uscate, câte una pentru fiecare zi: o cană plină de măsline de băut; doagele sunt egale: 6 nuci, 8 smochine medii, mici și mari variază. Așa este și cu alte legume asemănătoare acestora: așa cum am spus mai sus despre smochinele coapte. Toate acestea, atât fierte, cât și crude, când sunt uscate, se mănâncă în același fel. Când sezonul este verde, atât mâncarea, cât și măsura variază. De la ierburi, cât există, asemănătoare și fierte și crude (crude), și, de asemenea, murate, numite armea 139 și kombosta: fava 140 , slano și napi cu oțet și alte lucruri similare se prepară cu aceasta și sunt potrivite în zilele de post și împlinesc nevoia necesară (p. 44).

## Anexa 2. Cazul lui Vasily T.

Personal, cunosc un astfel de avertisment despre necesitatea postului. 1958. Vasili are 41 de ani, a fost diagnosticat (și înregistrat prin radiografie) cu tuberculoză infiltrativă stângă în fază de putrefacție, de mărimea unui ou de găină. Pacientul are temperatură ridicată; VSH este de 49 mm, VK+. Medicii recomandă o nutriție îmbunătățită (carne, unt etc. în cantități mari), iar aici - mai sunt câteva zile până la post. Rudele îl roagă cu lacrimi în ochi pe pacient să mănânce tot ce i-au recomandat medicii.

Pacientul se gândește: poate că acest post este ultimul din viața mea... și, mergând la culcare, Îl roagă pe Dumnezeu să înțeleagă: ce să facă – să respecte postul sau nu?

În aceeași noapte, pacientul visează că stă la o masă, iar pe masă se află o Evanghelie deschisă. Mâna cuiva, din spatele lui, îi arată un pasaj din Evanghelia după Matei, pe care îl citește: *„Atunci diavolul l-a părăsit. Și iată, îngerii au venit și i-au slujit”* ( Matei 4:11 ). După ce citește acest verset, pacientul aude clar o voce din spatele lui care spune: „Așa este și cu oricine postește: diavolul îl părăsește, iar îngerii îi slujesc”.

La trezire, în ciuda lacrimilor și a insistențelor celor din jur, pacientul ia o decizie: să respecte cu strictețe postul. Merge la biserică în fiecare zi și se împărtășește în fiecare duminică. La sfârșitul postului, în timpul unui examen medical repetat, nu se constată nicio patologie în plămânii pacientului (nici măcar nu exista o împietrire în locul infiltratului!). Neîncrederea medicilor a ajuns atât de mult încât, pe lângă un examen amănunțit, pacientul a fost supus unor radiografii multiple și s-a efectuat un studiu al apelor de lavaj bronșic. Nimic! Un plămân curat!.. Și până în ziua de azi (au trecut 35 de ani) nicio urmă de tuberculoză în plămâni: un plămân curat!

## Anexa 3. Cazul Evdokia P.

Evdokia a fost dusă acasă de la spital pentru a muri alături de familia ei. Zăce în pat ca un cadavru viu: palidă și transparentă, cu piele și oase. Cancer la ficat avansat, netratabil, cu metastaze. Abia vorbește cu familia ei... A fost de Maslenitsa.

Dimineața, a sosit un preot pentru a administra maslurea și împărtășania.

După terminarea riturilor, pacientul se adresează preotului cu întrebarea: „Începe Postul Mare. Ce ar trebui să fac? Nu mănânc decât lapte acru.”

Preotul răspunde: „Repetă neîncetat Rugăciunea lui Iisus – «Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul» – și ține postul

cu strictețe. Și voi veni la tine în prima săptămână de post și îți voi da din nou împărtășania.”

Rudele spun: „Nu mănâncă nimic, doar lapte acru. Ce fel de post are nevoie?! Părinte, te rog să o eliberezi de post. Vezi tu: moaște vii...”

Când și-a luat rămas bun, preotul a spus: „Rugăciunea lui Iisus și un post foarte, foarte strict. Voi veni în prima săptămână a Postului Mare, apoi vom vedea.”

În joia primei săptămâni a Postului Mare, același preot vine din nou să o vadă pe Evdokia. Ea este încă în pat: slabă și palidă ca pergamentul.

A luat împărtășania. Apoi a spus: „Ei bine, slavă Domnului, am așteptat. Acum pot mânca niște lapte acru...”

„Ce alt lapte coagulat vrei?!” îi spune preotul indignat. „Fără lapte coagulat. În ziua de azi creștinii nu mănâncă nimic gătit: doar pâine, legume, fructe și tu - lapte coagulat! Starea ta este gravă: spune Rugăciunea lui Iisus și respectă cu strictețe postul. Mănâncă pâine simplă, mere, lămâi, miere. Poți mânca terci: fulgi de ovăz, griș, orez. Și apoi mă voi ruga pentru tine, ca să te faci bine...”

„Cum aș putea să mă simt mai bine! Dacă ar fi doar mai ușor...”

În timp ce pleacă, preotul îi repetă Evdokiei: „Deci, Rugăciunea lui Iisus și post strict. Sâmbăta și duminica puteți mânca ulei vegetal. Dar în celelalte zile – nu, nu! Și, bineînțeles, fără pește, fără lapte coagulat și nimic în afara postului... De acord?”

Ivan (soțul Evdokiei bolnave) a bombănit după preotul care pleca: „Ce preot fără inimă au găsit! O obligă pe o femeie atât de bolnavă să postească strict... Ce sălbăticie: să nu-i dea unei femei grav bolnave nici măcar lapte acru... Tu, Dusia, nu asculta de interdicțiile preotului tiran și mănâncă pe săturate, ce vrei. Uite niște lapte acru, brânză, cârnați... Pun pariu că însuși preotul se va îndopa acum cu carne de porc și îți va spune: «post strict-strict»...”

Totuși, Evdokia nu a mâncat mâncarea interzisă. I-au tăiat un măr în bucăți, l-a mâncat încet și, plângând, s-a rugat: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”

În sufletul preotului care părăsise apartamentul Evdokiei se dădea o luptă. El știa că Regula Apostolică a 69-a poruncește tuturor să respecte cu strictețe postul în cele patruzeci de zile dinaintea Paștelui, „cu excepția obstacolului neputinței trupești”. Slujitoarea lui Dumnezeu Evdokia are în mod clar „neputință trupească”

– neputința morții; și, prin urmare, s-ar părea că i se poate permite să mănânce orice cu conștiință curată – adică să fie eliberată de respectarea postului. Dar, pe de altă parte, o persoană poate fi eliberată de cele mai grave afecțiuni doar prin rugăciune și post (cf. Matei 17, 21 ).

„Doamne”, s-a rugat preotul aici, „învață-mă ce să fac cu Evdokia. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul, și pe roaba Ta Evdokia și învață-ne ce să facem în continuare...”

„Rugăciune și post strict!”

Dimineața, bolnava Evdokia a fost informată telefonic, conform instrucțiunilor preotului: „Rugați-vă cu sârguință lui Dumnezeu și țineți postul cât mai strict posibil. Domnul este milostiv! *Domnul este aproape de toți cei ce-L cheamă”* ( Psalmul 144:18 ).

În același post, în Joia Mare, Evdokia a venit singură la biserică pentru a primi Sfintele Taine ale lui Hristos. Și așa a și făcut. Au trecut nouă ani de atunci. Evdokia merge acum la bisericile din Moscova pentru a se ruga și a primi Sfânta Împărtășanie singură. Și până în ziua de azi, Evdokia face singură toate treburile casnice și treburile casnice: merge la cumpărături, spală rufele, gătește în bucătărie și are grijă de nepoții ei.

După ce a experimentat puterea și eficacitatea postului combinat cu rugăciunea de pocăință - „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!” - ea nu-i mai imploră pe preoți să-i relaxeze postul. Iar soțul ei - Ioan (un bețiv, din păcate!) - nu se mai plânge de Evdokia pentru că respectă întotdeauna cu strictețe posturile Bisericii Ortodoxe. Când se întâmplă să-l întâlnească pe cel pe care îl numea în trecut „preot tiran și fără inimă”, îl salută cu respect și îi ascultă de bunăvoie cuvintele. Și, bineînțeles, acum el însuși se apropie de sacramentul ungerii și al împărtășaniei.

5.III.1982

## Anexa 4. Faptele și rugăciunile unuia pentru vindecarea altuia

Satul Aban. Regiunea Krasnoyarsk. 1951.

Într-o zi de vară din iunie, Akilina (al cărei apartament era ocupat de scriitorul și profesorul belarus exilat Alexander Osipovici) a fost adusă de la spitalul regional de oncologie din Krasnoiarsk pe fiica ei, Anna, care era pe moarte din cauza unui cancer peritoneal.

A doua zi dimineață, Alexandru Osipovici îl întâlnește pe stradă pe vechiul său camarad de la învățământ, Vasili Trifonovici T., și i se plânge că nu dormise aproape toată noaptea precedentă din cauza lamentărilor proprietăresei sale, care își jelea fiica bolnavă, abia în viață, adusă din oraș cu o zi înainte „să moară în familie” – așa i-ar fi spus proprietăresei paramedicul care însoțea femeia bolnavă. În concluzie, i-a spus camaradului său: „Ar trebui să intrați, trebuie să ajutăm. Patru copii: cel mare are vreo nouă ani, iar cel mic nici măcar trei. Păcat.”

Vasili a promis că va veni „seara” – după ce va examina documentele primite de la pacient.

Am citit în detaliu extrasul din istoricul medical al Annei. Conține date din examinări și tratament; date dintr-o biopsie dublă, mai multe radiografii și radiografii, precum și date din diverse studii de laborator. Diagnosticul la externare a fost cancer peritoneal cu metastaze pronunțate la nivelul stomacului și plămânului drept. Externată pentru a rămâne cu familia. Se recomandă tratament simptomatic (narcotice pentru durere).

La apusul soarelui, Vasili o interoga deja pe Anna, bolnavă, în vârstă de 32 de ani. Anna, palidă și slabă, ca o mumie vie acoperită cu o pătură de flanel, stătea întinsă pe un pat de campanie în hol, lângă fereastră. În zona stomacului ei se vedea o umflătură de mărimea capului unui copil - ca și cum un pepene verde ar fi fost pus sub pătură. Anna mângâia în tăcere capul fiului ei cel mic, care stătea lângă ea... Din când în când, ofta și plângea... și își ștergea câte o lacrimă cu palma, iar lacrimile continuau să-i curgă pe fața pergamentată, de mărimea unui pumn.

După moartea soțului ei, acum aproape trei ani, Anna a continuat să lucreze la ferma colectivă încă aproximativ doi ani. Apoi a început să „dure pe dinăuntru”. La început, a crezut că se suprasolicitase din cauza muncii grele: a mers la ambulatoriu, chiar a stat aici, la spitalul raional. Nu a devenit mai ușor. A fost trimisă direct de la spital la spitalul regional de oncologie din Krasnoiarsk. A stat acolo aproximativ patru luni. „M-au tratat cu tot! Dar starea mea era din ce în ce mai gravă...” Și acum a fost returnată acasă.

Mama Annei a intrat din curte când interogatoriul bolnavei se terminase deja. Akilina a intrat pe hol și a început imediat să se vaite: „Iată-o, fiica mea bolnavă! Uită-te la copii, ai milă de ei...” și cu un strigăt puternic s-a aruncat la picioarele lui Vasili: „Ajutor, pentru numele lui Dumnezeu!... Ajutor, pentru numele lui Dumnezeu!...” Copiii (care fuseseră duși acolo în timpul interogatoriului lui Vasili pe mama lor bolnavă) au ieșit din camera interioară ca să audă plânsul și,

neînțelegând încă ce se întâmplă, au început cu toții brusc să plângă și să țipe... Doar bolnava a continuat să plângă în tăcere...

În această atmosferă de plâns discordant, Vasili a început și el să verse lacrimi. S-a aplecat spre Akilina ca să o ridice din genunchi și i-a spus: „Ridică-te! Ce pot face?! Numai Domnul poate ajuta aici! Numai Dumnezeu!”

„Așa că-L rogi pe Dumnezeu... Ajutor, pentru numele lui Dumnezeu... (a început să se vaite din nou). Mi-au spus: «Poți...» Cere-I lui Dumnezeu pentru noi, păcătoșii.”

În următoarele trei săptămâni, Vasili a venit să o viziteze pe Anna, bolnavă, dimineața. Dintr-o sticluță mică (de penicilină) a picurat doar câteva picături dintr-un lichid incolor într-un pahar; apoi a adăugat în pahar puțină apă simplă de fântână și i-a dat pacientului să bea. A făcut asta de 7 sau 10 ori. În primele trei zile - zilnic, iar apoi la fiecare câteva zile.

În decurs de o săptămână, Anna a început să se dea jos din pat. Și până la sfârșitul celei de-a treia săptămâni, ea însăși, spre bucuria generală a familiei, a gătit cartofi prăjiți și i-a servit chiriașului Alexandru Osipovici și lui Vasili Trifonovici.

Februarie 1952. Iarna a fost ninsă (până la geamuri) și rece (până la -13°C). Troienele de zăpadă de la case, în unele locuri, începeau de la nivelul acoperișurilor și se netedeau abia spre mijlocul străzilor satului - pe carosabilul acestora.

Vasili mergea, cu capul înfășurat în toate lucrurile călduroase pe care le avea atunci (o căciulă de blană cu apărători pentru urechi, o eșarfă, un prosop), iar prin ochelarii înghețați văzu un cal negru înhamat la o sanie apropiindu-se de el la trap repede, iar pe sanie stătea o femeie într-o haină de piele de oaie, care îndemna calul cu un strigăt. Vasili se îndepărtă de drum și se opri, așteptând să treacă trenul de sănii.

„Trr-r-r...” se auzi, iar sania se opri nu departe de el. O femeie cu obrajii roșii, îmbrăcată în cizme de fetru, o haină galbenă de piele de oaie și pantaloni groși, sări ușor de pe sanie și, alergând spre Vasili, își îngropă capul în troianul de zăpadă din fața lui: „Mă recunoști? Sunt Anna, pe care ai vindecat-o odată. Urmându-ți sfatul, încerc acum mereu să mă rog: «Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!» Mulțumesc și la revedere!”

Ca răspuns la Anna, Vasily dădu din cap în tăcere.

Anna s-a ridicat, a sărit repede în sanie și, urcând în ea, a pus calul din nou la trap.

Vasili a privit sania cum se îndepărta în fugă de el preț de un minut, apoi s-a întors și, încremenit, a rătăcit mai departe, încercând să ajungă repede la căldura de sub acoperiș.

Auzind despre recuperarea Annei, grav bolnave, ca urmare a tratamentului efectuat de Vasili Trifonovici, am vrut, firește, să aflu mai multe despre acest tratament: în ce a constat și ce preparate medicinale au fost folosite.

M-am întâlnit cu Anna, care se recuperase, și cu mama ei, Akilina; i-am întrebat ce medicament, în ce doze, când și pentru cât timp i-a administrat Vasili Trifonovici pacientei. Am fost interesat de ce le-a spus și ce instrucțiuni le-a dat pe parcursul tratamentului. Ca răspuns, am fost nevoit să ascult doar recenzii entuziaste din partea lor despre medic, care, se pare, nici măcar nu a examinat pacienta goală, nu a simțit nimic pe ea și i-a dat să bea doar medicamentele aduse de el însuși (fără gust „ca apa”, uneori părând puțin sărate), lovind ușor pacienta peste obrazul stâng cu palma dreaptă.

„Uneori ne dădea medicamente și se așeza pe un scaun lângă Niura”, a spus mama, „și începea să ne vorbească – și despre Divin... Cine este Iisus Hristos și că El este Mântuitorul nostru. Cum iubește Domnul fiecare făptură. Cum ar trebui să trăiască o persoană în această lume, cum să se roage... Și ne spunea multe despre rugăciunea scurtă: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Ne sfătuia mereu să o spunem. Spunea: „Rugați-vă lui Dumnezeu, Dumnezeu poate face totul” și pleca. Și așa era de fiecare dată...”

Acolo și în aceeași perioadă l-am cunoscut întâmplător pe Vasili Trifonovici. Avea în jur de 35 de ani; înălțime medie, cocoșat, slab și purta ochelari. Iubea singurătatea și de obicei vorbea despre sine ca fiind „ocupat” sau „ocupat”, fără a specifica vreodată cu ce anume „facea”...

Printre cei care locuiau în Aban, s-a răspândit un zvon despre Vasili Trifonovici că „știa ceva” și, prin urmare: unii se temeau de el, alții erau uimiți de el și, poate, toți cei din prezența lui fie au tăcut, fie au șoptit.

Motivul unor astfel de zvonuri despre el a fost cazul înghețării pe 3 iulie, potrivit lui Vasili Trifonovici, a cartofilor dintr-un câmp aparținând proprietarului casei (nr. 64 de pe strada X.), în al cărui apartament se afla.

Să observăm imediat că în acea perioadă Vasili Trifonovici se afla într-o situație gravă: nu muncea și nu avea mijloace de trai. Economisind bani, nu și-a mai

permis să cumpere pâine din belșug și a decis să cumpere cartofi cu banii rămași, din fericire vecinii aveau cartofi buni. Prin intermediul proprietăresei sale, a cumpărat de la ei un sac întreg de cartofi. Proprietăreasa i-a fiert cu coajă seara - „O, ce cartofi sunt delicioși!” Dar când i-a fiert a doua zi, s-au dovedit a fi săpunoși și dezgustători la gust... După ce a gustat cartofii, Vasili Trifonovici i-a spus proprietăresei: „Cum se poate așa ceva: ieri au fiert cartofi buni, iar astăzi sunt săpunoși, ca ai tăi?” (Mai devreme cumpărase de la proprietăreasă, dar apoi a refuzat din cauza săpunului inerent cartofilor pe care îi avea).

Gazda răspunde timidă: „Nu știu; l-am gătit din aceeași pungă ca ieri.”

Apoi el: „Ei bine, așa să fie...” Și-a făcut cruce și a spus: „Doamne! Iartă și luminează-i pe cei răi. Și pentru iluminare - să înghețe câmpul de cartofi al celor răi”...

Și s-a dus în colțul lui, după perdea. A stat la masă toată ziua și nici măcar nu a ieșit în curte.

A doua zi dimineață devreme, a fost trezit de vocea proprietarului său: „Chiriaș! Părăsiți-ne astăzi.”

Vasili Trifonovici răspunse: „Bine” și începu să se dea jos din pat. Ieși în curte să se spele. În razele soarelui de iulie, pe tot câmpul din depărtare - dincolo de gardul grădinii - vârfurile cartofilor erau negre, ca și cum ar fi fost arse peste noapte. O fâșie de întuneric printre verdeață: nici vecinii din dreapta, nici vecinii din stânga nu aveau lanuri de cartofi negri.

S-a spus deja mai sus că Alexandru Osipovici era în relații prietenoase cu Vasili Trifonovici. Se pare că Alexandru Osipovici, mai mult decât alții, ghicea (și poate chiar știa) despre acea bogată viață interioară a lui Vasili, care se desfășura în condiții de nevoie acută și instabilitate, în aproape toți exilii permanenți. Și de aceea, în ciuda prostiei practice și a neputinței lui Vasili, îl respecta profund, simțind în el puterea unei ordini spirituale; altfel ar fi pur și simplu imposibil de explicat veselia și veselia constantă a lui Vasili, care se răspândeau de la el la ceilalți. În compasiunea sa pentru situația jalnică (în termeni cotidieni) a lui Vasili, Alexandru Osipovici încerca cu generozitate să-l ajute material (și cu sfaturi practice), iar duminica îl invita la el la cină, de obicei însoțită de citirea de poezii și povestiri (sau capitole individuale din ele) scrise de el în ultima săptămână. 141 Glume și umor intercalau discuțiile critice serioase de la aceste sărbători de prânz de duminică.

Alexandr Osipovici vorbea întotdeauna cu respect despre Vasili, remarcând misterul său: „Îl cunosc de mult timp, dar când vorbește, e ca și cum nu l-aș

recunoaște; de fiecare dată auzi ceva neobișnuit de la el și probabil de aceea vrem mereu să-l ascultăm. În prezența lui, este întotdeauna cumva mai interesant și mai distractiv pentru toată lumea.”

Într-o zi, Alexandru Osipovici mi-a spus următoarele.

În vara lui 18 iunie (în același 1951), am venit acasă după o zi grea de muncă deosebit de obosit, iar după o cină rapidă, în jurul orei nouă seara am adormit.

Dormeam, nu dormeam, nu-mi mai amintesc – am auzit o voce bărbătească clară: „Du-i lui Vasili 25 de ruble!” M-am gândit: „Ce înseamnă asta?!” Și imediat am adormit la loc... Dar din nou în vis mi-au spus poruncitor: „Du-i lui Vasili 25 de ruble!” La asta (în vis!) am obiectat: „Le duc mâine; e noapte acum și trebuie să trec prin tot satul ca să ajung la Vasili” – „Nu, du-i 25 de ruble chiar acum.” La aceasta m-am trezit. Trebuia să plec; m-am ridicat, m-am pregătit și am plecat, însoțit de lătratul tuturor câinilor, la celălalt capăt al satului.

Bat la ușa casei cu numărul 64. Mă întreabă:

- Cine e acolo?

„Spune-mi”, întreb eu, „e Vasili Trifonovici acasă?”

- Acasă; probabil a dormit mult timp. Și de ce ai nevoie la o oră atât de târzie?

- Mă scuzați, vă rog. Trebuie neapărat să-l văd pentru o treabă urgentă. Sunt prietenul lui.

Ușa se deschide cu un mormăit:

- Ei bine, intră. E aproape miezul nopții și ai treburi urgente de rezolvat.

- Da, așa a fost, a trebuit. Am spus, trebuie, ce poți să-i faci...

Intru în camera lui Vasili Trifonovici. În lumina de la fereastră îl văd întins pe pat. Apropiindu-mă, se ridică și vine la mine: „Tocmai începeam să adorm când am auzit-o pe proprietăreasă vorbind cu cineva. Am ascultat - părea o voce familiară. Ce s-a întâmplat, Alexandr Osipovici?”

Mă așez lângă el pe pat și trec la o șoaptă: „Ce s-a întâmplat cu tine de nu mă lași să dorm liniștit?” – și îi povestesc totul...

A scos din buzunar o bancnotă de douăzeci și cinci de ruble și a pus-o pe scaunul de lângă pat. Vasili chiar a plâns de bucurie. S-a dovedit că atunci chiar

avea nevoie de bani. A doua zi, dis-de-dimineață, înainte ca proprietăreasa să plece în oraș, a trebuit, conform înțelegerii, să-i plătească douăzeci de ruble pentru apartament. Și cu o zi înainte nu avusese pâine (nu avea cu ce să o cumpere!).

S-a oferit să petreacă noaptea la el acasă, dar m-am dus acasă și am dormit liniștit. Așa a fost...

Am fost și la proprietarii unde stătea Vasili Trifonovici.

- Ce mai face chiriașul dumneavoastră, întreb?

- Chiriașul e în regulă: nu bea, nu fumează și tace. Stă acasă toată ziua și nu pleacă nicăieri seara. La urma urmei, e un ciudat. Poate e așa pentru că citește Biblia (fiica noastră a văzut-o).

Am aflat și de la ei că nu ia niciodată masa. Bea ceai doar de câteva ori pe zi: toarnă apă clocotită într-o cană și se duce în camera lui. Uneori (nu în fiecare zi) mănâncă cartofi copți. Nu am văzut niciodată nimic de mâncare de la el în afară de pâine și zahăr.

„Nu-l înțelegem", a intervenit gazda, „fie e sărac, fie e foarte lacom."

Ceea ce am aflat despre Vasili Trifonovici mi-a întărit dorința de a-l cunoaște mai bine, lucru pe care, în cele din urmă, l-am decis. 142

Într-o zi, stând chiar pe iarba de pe malul ridicat al râului, m-am întors către el cu o întrebare:

- Răspunde-mi: cum s-a însănătoșit Anna, grav bolnavă?

„Ești creștin și eu la fel", începu Vasili Trifonovici. „Știm că nimic nu se întâmplă fără voia lui Dumnezeu. Și dacă voia lui Dumnezeu îl hotărăște pe un păcătos chiar la moarte la un ceas cutare (pentru a-l opri să-și înmulțească și mai mult păcatul), atunci nici atunci voia lui Dumnezeu nu-și încetează acțiunea mântuitoare față de el. Iubirea lui Dumnezeu folosește toate posibilitățile pentru a conduce o persoană departe de pieire, pentru a o mântui. Dumnezeu vrea (conform cuvântului rostit prin profetul Ezechiel) nu moartea unui păcătos, ci mântuirea lui pentru viața veșnică. Dumnezeu vrea și așteaptă mult și cu răbdare – ca fiecare păcătos să părăsească calea păcătoasă a vieții și să ia calea vieții drepte. La urma urmei, Dumnezeu iubește tot ce există și mai ales îl iubește pe omul, în care Și-a imprimat chipul. Dumnezeu vrea ca un păcătos nu numai să se întoarcă de la păcat, ci să trăiască, adică să fie activ într-o viață

virtuoasă. *«Pe moartea Mea», zice Domnul Dumnezeu, «nu-Mi este plăcerea în moartea celui rău, ci ca cel rău să se întoarcă de la calea lui și să trăiască»”* ( Ezechiel 33:11 ).

Rugăciunea noastră pentru cel bolnav, mișcată de compasiune pentru el, este, în esență, o rugăciune către Dumnezeu pentru o schimbare în voința Sa sfântă care acționează asupra persoanei bolnave. Domnul permite unei persoane să sufere pierderi, boli, necazuri – deoarece acestea restricționează amploarea vieții de voință a unei persoane – apoi aceasta este forțată să se smerească în neputința de a le depăși cu propriul „Eu”. Având întotdeauna o voință bună pentru tot ce a fost creat, Domnul îndrumă în mod providențial o persoană către acea poziție smerită în care va putea accepta darul mântuitor al lui Hristos – bucuria vieții veșnice în unire cu El. De aceea, uneori, Providența lui Dumnezeu – prevăzând existența continuă a pacientului în amărăciune și mândrie – face ca cele mai iscusite metode și mijloace medicale de tratament să fie ineficiente în raport cu pacientul; iar Domnul, ca să spunem așa, nu aude rugăciunile pentru un astfel de pacient. 143 Domnul așteaptă ca o persoană să renunțe la păcat – așteaptă pocăință de la ea; Domnul așteaptă ca ea să ia o poziție smerită în viață și să-I ceară milă și mântuire.

Schimbarea voinței lui Dumnezeu, evidentă în mod clar în vindecarea bolnavilor, are loc fie ca urmare a credinței pocăite a bolnavului însuși în Hristos Mântuitorul, fie ca urmare a credinței aproapelui său, mișcați de dragostea pentru bolnav și mijlocind înaintea lui Dumnezeu pentru vindecarea acestuia (vezi Matei 8:8, 15:28 ; Marcu 2:3, 5 ).

Este necesar, totuși, să ne amintim că *în Israel erau mulți leproși pe vremea profetului Elisei și niciunul dintre ei nu a fost curățit, afară de Naaman Sirianul* ( Luca 4:27 ). Însuși Mântuitorul, după ce a vizitat orașul Nazaret, *„a fost uimit de necredința”* locuitorilor săi *„și n-a putut face nicio minune acolo”* ( Marcu 6:5, 6 ). 144 Nu știm exact pe cine și când voia lui Dumnezeu hotărăște să îndure o boală incurabilă și moartea ulterioară. Creștinii cred în omnipotența lui Dumnezeu, Mântuitorul nostru. *„Ce sunt cu neputință la oameni, sunt cu putință la Dumnezeu”* ( Luca 18:27 ). Și apoi – adică, dacă am credință în Dumnezeu – participarea mea plină de compasiune la situația bolnavului (și, prin urmare, dragostea mea pentru bolnav) face ca rugăciunea mea pentru el înaintea lui Dumnezeu să fie eficientă. Dar rugăciunea fără post este grea și smerită. Postul slăbește legăturile prin care trupul supune și leagă spiritul de sine; prin urmare, în timpul postului, este mai ușor pentru spirit să se ridice mai sus în rugăciune. Rugăciunea fără post este soarta celor desăvârșiți145 , care și-au supus complet trupul duhului lor, adică au răstignit *„trupul cu patimile și poftele lui”* ( Galateni 5, 24 ). Dar noi, păcătoșii, pentru a înălța duhul mai sus, pentru a ne ruga în duh, trebuie, printr-un efort de voință, să înfrânăm pretențiile trupului, să ne smerim

trupul prin post și isprăvi trupești (plecarea genunchilor în rugăciune, privegheri, vizitarea bolnavilor, osteneli pentru aproapele nostru, pelerinaje etc.), pentru ca aceasta să nu creeze obstacole rugăciunii și căutărilor noastre pioase. Nu există cetăți care să nu fie zdrobite de rugăciunea și postul unui creștin credincios: *„toate sunt cu putință celui ce crede”* ( Marcu 9, 23 ).

În Evanghelie avem o serie de indicii care dezvăluie în mod direct legătura dintre afecțiunile fizice și spirituale și acțiunile Satanei (de exemplu, *„această fiică a lui Avraam, pe care a legat-o Satana”* – Luca 13:16 ; *„Atunci Satana a intrat în Iuda”* – Luca 22:3 ; Ioan 13:27 ; *„De ce ai lăsat pe Satana să-ți umple inima ca să minți Duhului Sfânt?”* – Faptele Apostolilor 5:3 ) (48, 173). Se poate presupune că demonii sunt umanizați de patimile și poftele omenești, pe care ei înșiși le aprind și astfel rezultă o anumită corupție reciprocă.

Stăpânul oricărei patimi este un demon. Când o persoană dorește cu pasiune ceva păcătos cu inima sa, atrage astfel un demon în inima sa. Patima care a pus stăpânire pe o persoană (fie că este vorba de egoism, beție, poftă trupească etc.) o face posedată de un demon. Persoana coexistă literalmente cu demonul. De obicei, persoana posedată vorbește și se comportă în exterior destul de normal. Posedarea sa este dezvăluită - în grade diferite de evidentă - în timpul contactului cu obiecte sacre și cu oameni umili, pioși și iubitori. Cei posedați manifestă cea mai mare intoleranță atunci când vizitează o biserică, în timpul rugăciunii, când citesc Sfintele Scripturi și când se împărtășesc cu Trupul și Sângele lui Hristos...

Evitând aici să luăm în considerare posedarea ca fiind cea mai dificilă stare a personalității umane, care și-a pierdut controlul asupra ei înșiși și s-a trezit înrobită de un demon prin patimă, vom observa doar semnificația postului și a rugăciunii în chestiunea eliberării unei persoane de posedarea demonică. *„Acest soi de demoni* ”, spune Mântuitorul, *„nu poate ieși decât cu rugăciune și post”* ( Matei 17:21 ; Marcu 9:29 ). 146

În călătoria pelerinului pe urmele lui Hristos, pe calea îngustă a împlinirii poruncilor lui Dumnezeu, este pur și simplu inacceptabil să cauți hrană din belșug, confort lumesc și pace trupească. Trebuie să înduri inconvenientele drumului și greutățile de pe drumul spre lăcașul Tatălui Ceresc. Pe cine nu vrea să suporte de bunăvoie isprăvile asociate cu mersul pe calea îngustă a vieții creștine (tristări, munci, privațiuni, posturi, privegheri, boli...), Providența lui Dumnezeu îl supune la necazuri involuntare. 147

Acum să trecem la cazul Annei.

Fiind o femeie sănătoasă, Anna se descurca ușor și cu pricepere cu toate muncile țărănești de la ferma colectivă și de acasă. Munca, cum se spune, îi ardea în mâini, iar Anna trăia cu îngâmfare ca o fiară: nici rugăciune, nici post, fără să se gândească la nimic altceva decât la câștigul personal și la plăcerile vieții. Se îndepărta de cei aflați în nevoie, de cei aflați în suferință. Îi trata cu dispreț pe cei slabi și pe cei care pierdeau viața. Era mereu și peste tot norocoasă; totul îi ieșea bine și totul îi venea ușor.

Domnul, însă, a pus capăt vieții Annei: soțul ei a murit, iar ea însăși s-a îmbolnăvit. A fost descoperită o boală incurabilă - cancerul. Și astfel, ea zace acasă, deja pe moarte... Așa am văzut-o prima dată.

Ce mângâiere i s-ar putea oferi bolnavului și familiei sale? Pentru a-i consola, trebuie să-i iubim pe cei pe care suntem chemați să-i consolăm. Sufletul suferind va simți mângâiere de la cel care, cu dragostea sa arzătoare, îi încălzește inima încremenită în cruzime și egoism și face ca această inimă să bată în piept nu mai cu lovituri de mulțumire de sine - nerecunoscând pe nimeni în specialitatea ei - yakana, ci cu bătăi umile la ușa milostivirii lui Dumnezeu. La urma urmei, atât bolnavii, cât și săracii - când sufletele lor sunt departe de Dumnezeu - nu sunt liberi de egoism: unul poate fi mândru de crustele și ulcerele sale, altul - chiar și de zdrențele sale. Dar mândria umană nu se poate dezvolta la nesfârșit: moartea și vederea morții stabilesc o limită (35, 9).

*„Eu, Eu sunt Mângâietorul tău”,* spune Domnul prin profetul Isaia ( Isaia 51:12 ). *„Spune celor cu sufletul fricos: «Fiți tari și nu vă temeți! Iată, Dumnezeul vostru... El va veni și vă va mântui!»”* ( Isaia 35:4 ).

Mântuitorul Îl numește pe Duhul Adevărului, Duhul Sfânt, Mângâietorul 148 (cf. Ioan 14:16-17, 26, 15:26, 16:7, 13 ); iar Mântuitorul spune: *„Când va veni El, Duhul adevărului, vă va călăuzi în tot adevărul”* ( Ioan 16:13 ).

*„Mângâiați, mângâiați pe poporul Meu!”* ( Isaia 40:1 )

Sarcina mea specifică în relația cu pacienta a fost să-i aduc alinare prin instruire în adevărul vieții creștine, prin conducerea ei către Izvorul oricărei mângâieri – către Mântuitorul Hristos; iar primul pas în această direcție a fost pocăința și credința, care trebuiau trezite în pacientă – ceea ce am și făcut ulterior.

Din compasiune pentru bolnavi, cei suferinzi (inclusiv beți) și cei bolnavi, am obiceiul să mă rog pentru aceia dintre ei pe care îi întâlnesc întâmplător. Probabil că, din același sentiment, m-aș fi rugat oricum pentru Anna, cea bolnavă. Totuși, când am auzit cererea plângătoare a mamei femeii bolnave: „Ajutor pentru

numele lui Hristos...” – am considerat această cerere ca fiind obligatorie. Și, conform credinței celor care o rugau, am început eu însumi să-L implor pe Domnul pentru vindecarea Annei.

Apoi a urmat implementarea practică a ceea ce viața însăși oferea. Pacientul a dezvoltat o dispoziție de pocăință și o rugăciune personală de pocăință; am început să mă rog intens, abținându-mă complet de la mâncare și băutură până la apusul soarelui și astfel am mijlocit înaintea lui Dumnezeu pentru vindecarea bolii, spre slava Lui. Aceasta a fost regula mea de rugăciune.

După concepția deplină, de obicei mă întorc către Dumnezeu cu o rugăciune în cuvintele mele (de exemplu: „Doamne! Ai milă de roaba Ta Ana și vindec-o de boala ei muritoare spre slava Ta. Toate lucrurile sunt cu putință pentru Tine, Doamne!”), și apoi imediat încep să citesc Evanghelia.

Citind Evanghelia, mă străduiesc să intru cu conștiința mea în viața Mântuitorului pe pământ și să-L urmez mental. Ascult și sunt luminat de cuvintele Sale; mă rog alături de cei care odinioară L-au implorat pentru milă, pentru vindecare, pentru mântuire. Umblând în lumina iubirii lui Hristos, care radiază din toate cuvintele și faptele Sale, sunt luminat și sfințit și mă închin cu evlavie înaintea măreției Iubirii Sale mântuitoare, pe care El a pecetluit-o vizibil prin moartea Sa pe Cruce.

După ce citesc fiecare capitol din Evanghelie, citesc Rugăciunea lui Iisus: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!” Citind această scurtă rugăciune, îmi mărturisesc credința în Domnul nostru Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, și Îi cer cu smerenie milă. Apoi, chiar aici (după ce citesc fiecare capitol din Evanghelie), citesc Rugăciunea Domnească: „Tatăl nostru”. Citind „Tatăl nostru”, mă încredințez pe deplin pe mine și cererea mea voinței lui Dumnezeu: „Facă-se voia Ta, precum în cer și pe pământ”.

După ce am terminat astfel de citit Evanghelia, un evanghelist, Îl implor din nou pe Dumnezeu cu propriile mele cuvinte pentru vindecarea femeii bolnave. „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, robul Tău păcătos, și pe roaba Ta Ana; și, întărindu-i credința, vindec-o de boala ei, spre slava Ta,”

Doamne, Tată! voia Ta - bună, dorită și desăvârșită - a hotărât ca ea să cadă într-o boală grea... Dar, Domnul meu, Domnul meu! Precum nu-mi este greu să gândesc, precum îmi este ușor să rostesc cuvintele rugăciunii înaintea Ta pentru vindecarea ei, așa, Ție, Dumnezeul nostru Atotputernic și Milostiv, totul este întotdeauna cu putință.

„Fie voia Ta cea sfântă, Doamne, să ai milă de roaba Ta Ana: iartă-i păcatele trecute și vindecă-i trupul și sufletul, spre slava Ta. Amin.”

Apoi citesc ultimul „Tatăl nostru” și termin cu exclamația: „Pentru rugăciunile tuturor sfinților și ale Născătoarei de Dumnezeu, Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul robul Tău, și pe roaba Ta Ana, spre slava Ta. Amin.”

*„Atunci au venit la El cu paraliticul, pe care-l duceau patru oameni. Și, fiindcă nu se puteau apropia de El din cauza mulțimii, au descoperit acoperișul casei unde era El, au săpat prin el și au coborât patul în care zăcea paraliticul. Isus, văzând credința lor, a zis paraliticului: «Fiule, păcatele tale îți sunt iertate... Îți spun: Scoală-te, ia-ți patul și du-te acasă!»”* ( Marcu 2:3-5, 11 )

Astfel, compasiunea pentru suferința unora îi îndeamnă, de dragul celor suferinzi, să facă fapte de credință înaintea Mântuitorului Hristos; iar această credință în Dumnezeu, însoțită de dragostea pentru cei suferinzi, face ceea ce este imposibil pentru oameni, dar posibil pentru unul singur - Dumnezeu - vindecarea paraliticului.

Postul lui Moise este pentru neînfrânarea israeliților. Suferințele sfinților sunt pentru efeminarea noastră; posturile și privațiunile lor sunt pentru neînfrânarea și luxul nostru; rugăciunile lor fierbinți sunt pentru noi, care suntem leneși în rugăciune.

Postul Domnului nostru Iisus Hristos este pentru neînfrânarea noastră. Întinderea mâinilor Sale pe Cruce este pentru întinderea mâinilor noastre către copacul oprit și către tot ceea ce este oprit de poruncile lui Dumnezeu.

Imputabilitatea rugăciunilor noastre pentru alții - în justificarea celor pentru care ne rugăm; imputabilitatea isprăvilor și virtuților noastre pentru alții - de exemplu, rugăciuni și milostenii pentru morți și vii (20, 386).

Vasili Trifonovici a terminat de vorbit. Ne-am ridicat și am pornit spre sat. Pe drum, a scos din buzunar niște foi de hârtie acoperite cu un scris frumos și, întinzându-mi-le, a spus: „Acestea sunt rugăciunile mele de aici. Citește-le și vei afla cum trăiesc și ce cer de la Dumnezeu...”

Rugăciunile sale au fost păstrate de mine și vi le comunic prin prezenta:

Dumnezeu, Cel Atotgeneros!

La porunca ta, corbii i-au adus lui Ilie în deșert turte coapte și bucăți de carne. La porunca ta, Avaakum i-a adus cina lui Daniel în groapa leilor...

Îmi recunosc nevrednicia înaintea Ta și știu că nu sunt vrednic de o asemenea grijă și bunătate din partea Ta. Dar mă rog Ție cu toată puterea mea:

Doamne, ai milă!

Descoperă-mi voia Ta pentru mine.

Descoperă: și ce și cum ar trebui să fac pentru a dobândi pacea în Tine cât mai curând posibil, spre mai marea Ta slavă. Amin.

18.IV.1951

Dumnezeu!

Vedeți: nu mai am putere. Mor de foame. Mi-am întins ultimul kilogram de pâine, ultimul kilogram de cartofi pentru o săptămână. Azi am terminat totul. Ce rublă mi-a mai rămas, când datorez multe și nu mă mai împrumută.

Necunoscând voia Ta pentru mine, mă agăț încă de viață; și obosesc, căci puterea mă părăsește. Poate că este voia Ta să merg „pe calea întregului pământ”? Așadar, ia-mă, Dumnezeule, așa cum l-ai luat pe tatăl meu, care era mai vrednic decât mine. *„Destul, Doamne, ia-mi viața, căci nu sunt mai bun decât părinții mei”* ( 1 Regi 19:4 ).

Ai milă de mine - ia-mă; viața devine insuportabilă pentru mine.

*„EU SUNT CEL CE SUNT”* ( Exod 3:14 ).

Așa te-ai numit pe tine însuți, ca Moise, din flacăra rugului aprins în pustiu. Nu este nume vrednic de Tine printre muritori…

Cel Ceresc le-a spus odată lui Iacov 149, Manoah 150 despre Numele Tău , zicând: „Este minunat” pentru fiii oamenilor. Și strămoșii noștri nu cunoșteau în limba lor un sunet mai măreț pentru Tine decât în cuvântul „DUMNEZEU”.

Realizând nesemnificația mea înaintea Ta, mă rog Ție:

O, DUMNEZEULE!

Luminează-mă cu lumina Sfântului Tău har, iertându-mă nevrednicia mea. *„Zidește în mine o inimă curată, Dumnezeule, și un duh nou și drept în mine”* ( Psalmul 50:12 ).

Dă-mi ochi, ca să mă pot sătura de vederea Ta, a lumilor Tale, nenumărate în spațiul marelui cosmos. A căilor Tale nepătrunse, a cămărilor Tale inaccesibile, luminoase.

Dă-mi urechi ca să pot auzi sunetele nepământene ale cuvintelor Tale minunate și acea armonie de laudă pe care oștile slujitorilor Tăi Ți-o oferă neîncetat.

Dă-mi o astfel de limbă și o astfel de voce și o asemenea pricepere, încât să pot cânta „TE DEUM” 151 în corul lumii; și să pot striga „Axios” în spațiu atât de tare, încât întregul univers să-mi răsune; și ca sunetele acelei laude să se contopească toate înaintea Ta, Unicul, Vrednic de toată lauda.

Dă-mi marea Ta iubire - o iubire care nu mai există și fă-mă vrednic chiar și acum de cunoașterea existenței binecuvântate în Tine.

Dă-mi o asemenea înțelepciune încât Esența Ta să fie cunoscută de mine, ca să pot înțelege Legea neschimbătoare a voinței Tale; ca binele de care are nevoie rasa umană acum - spre mai marea Ta slavă - să-mi fie revelat; ca, cunoscându-Te mai mult, mai profund, mai cuprinzător, să Te pot glorifica în toate manifestările vieții mele până la moartea mea, spre slava Ta. Amin.

19.VI.1951

O, Doamne, Grozav!

Sufletul meu tânjește și tânjește după Tine; Te caută neîncetat: privește cu atenție ca să Te vadă și ascultă cu atenție ca să Te audă.

În așteptarea a ceea ce Tu Însuși vei spune în mine, toate simțurile mele sunt încordate; iar gândurile mele explorează și testează fără reținere fenomenele acestor zile, căutând în ele o urmă a voinței Tale sfinte și a călăuzirii ei.

O, fă-mă să cunosc voia Ta cea sfântă și să o urmez neabătut până la moarte, spre slava Ta.

1952

## Anexa 5. Stepanida și Pakhom

- O, de ce îndurăm asta?

Atâtea durere și griji,

Arăm pământul, cosim fânul

Atât de mult încât transpirația șiroiește.

Nu ne-ar strivi nevoia,

Nu am ști să muncim,

Dacă Eva n-ar fi gustat

Fructul interzis,

Nu este o insultă:

Să înduri totul pentru păcatul altcuiva,

Asta a mormăit Stepanida,

Mergând acasă de la câmp.

- Și Adam nu este mai prejos în asta

„Îmi pare rău”, a spus Pakhom,

Soțul nu ascultă sfatul soției,

Și trăiește după propria ta minte.

- Dacă nu ne-ar fi ruinat asta.

Partea strămoșilor noștri,

Am trăi, da, am trăi

Trăind fericiți până la adânci bătrâneți.

Un om bogat trecea pe acolo

Stăpânul este bun și generos;

El le-a auzit murmurul

Și a spus cu compasiune:

- Nu da vina fără grijă

Strămoșii lor,

Nu există niciun cuvânt care să spună că îți este greu să trăiești,

Dar nu e de la ei.

N-ai fi putut face mai bine,

Sunt ferm convins că

Dacă ar fi ei înșiși

În această situație.

Adevărat, am trăit multe

Tu, durerea și munca,

Și să te mângâie în durerea ta

Sunt gata cu plăcere.

Ca să nu îndrăznești

A te plânge de soarta cuiva,

Dar mai întâi vreau să fac ceva în privința asta

Ca să-ți testezi puterea,

Trebuie să lucrez în câmp

Nu vei fi obligat;

Vei trăi în libertate,

Mănâncă dulce și relaxează-te.

Mâine vii la mine,

Îți voi da o casă specială,

Trăiește în ea așa cum îți dorești,

Fără să-i pese de nimic.

Rochia ta e foarte subțire,

Comand să mi se dea încă unul,

Și patru feluri de mâncare la masă

Lansare zilnică.

Iată doar starea mea,

Ține minte de el cu tărie:

Mâncați cu toții spre sănătatea voastră,

Cu excepția unui fel de mâncare.

Va fi neplăcut pentru tine,

Dacă trebuie să te

Te voi duce înapoi în sat

Pentru încălcarea unui ordin.

Așa a spus și și-a luat rămas bun.

Cu un cuplu uimit.

– A fost totul un vis?

Noi, Pahomușka, cu tine?

Ce distracție ne vom distra!

Și dimineața la conac

Ne-am târât picioarele la petrecerea de casă nouă

Stepanida și Pahom.

Aici locuiește într-un loc nou

Bunul nostru cuplu.

Beau, mănâncă și se plimbă împreună

Să știi că fericirea lor nu este un vis.

Nu au nicio durere sau griji.

Nu este deloc nevoie,

Aș putea la fel de bine să stau fără muncă.

Dintr-o parte în alta, toată ziua.

A vorbi în cuvinte este pur și simplu un miracol,

Cum trăiesc ei acum?

Au patru feluri de mâncare pentru masă.

Servit zilnic.

Mănâncă cât vrei până te saturi,

Cu excepția unui fel de mâncare,

Și de ce este închis?

Păi, ce le pasă lor de el?

Au destul de toate acum,

Nevoia i-a părăsit,

Îi chinuie doar involuntar

Curiozitate, uneori.

Așezându-mă odată la această mâncare,

Stepanida spune:

- Ce fel de mâncare este ascunsă sub obroc?

Este ceva secret aici?

Dacă ar fi posibil

Aruncă o privire înăuntru,

Sau cu grijă pe margine,

Aș vrea măcar să-l ling cu limba.

Pentru că nu va face niciun bine

Nu există nimic între noi,

Nu va exista nicio pierdere

Dacă ne uităm la asta.

- Ei bine, poate că este posibil,

Pakhom i-a povestit despre asta,

Uită-te, dar cu atenție,

Ca să nu afle proprietarul.

- Nu te teme, nu va afla.

Soția lui îi spune,

Și îl deschide repede

Ea este un fel de mâncare secret.

Dar, oh, miracol! De sub capac –

Cine își poate imagina frica lor?

Doi șoareci agili

Au sărit brusc afară repede.

Stepanida a țipat,

Cu mâinile în jos de frică,

Și aproape că am căzut și eu,

Lăsând capacul să cadă pe podea.

Capacul s-a spart în bucăți,

Șoarecii s-au ascuns sub podea,

În acest moment, ușa s-a deschis

Ușa - însuși stăpânul a intrat la ei:

- Deci te-ai ținut de cuvânt, -

El a strigat tare la ei,

- Și nu ai fost tu cel care a condamnat?

Strămoșii tăi?

Iată instrucțiunile lui

Le-am spus ceva util,

Și din nou în satul meu

A ordonat să se miște.

Și au plecat, oftând,

La casa mea din sat,

Ca niște exilați din paradis,

Cu un suflet smerit.

Calea lor spre coliba nenorocită

Nu era fericit acum,

Și Pakhom, mergând pe drum,

S-a întristat și a vărsat lacrimi.

- Nu mai plânge, nu te va ajuta cu nimic, -

În cele din urmă, i-a spus,

Oricine poate condamna,

Dar nu te va face mai inteligent.

## Literatură


Sfântul Vasile cel Mare . Opere, vol. I – Sankt Petersburg, 1911.

Sfântul Vasile cel Mare . Opere, vol. II – Sankt Petersburg, 1912.

Sfântul Grigore Teologul . Opere, vol. II – Sankt Petersburg, 1911.

Sfântul Grigore Dialogul . Conversații – Kazan, 1958.

Sfântul Grigore de Nyssa . Opere, vol. I – M, 1861.

Sfântul Grigore de Nyssa . Opere, vol. VII – M, 1868.

Filocalia, vol. II – M, 1913.

Filocalia, voi. V – M, 1900.

Venerabilul Efrem Sirul. Operele, vol. I – M, 1881.

Venerabilul Efrem Sirul. Opere, vol. III – M, 1882.

Venerabilul Efrem Sirul. Opere, vol. V – M, 1887.

Sfântul Ioan Gură de Aur . Opere, vol. I – Sankt Petersburg, 1898.

Sfântul Ioan Gură de Aur . Opere, vol. II – Sankt Petersburg, 1882.

Sfântul Ioan Gură de Aur . Opere, vol. IV – Sankt Petersburg, 1898.

Sfântul Ioan Gură de Aur . Opere, vol. IV – Sankt Petersburg, 1901.

Sfântul Ioan Gură de Aur . Opere, vol. V – Sankt Petersburg, 1898.

Sfântul Ioan Gură de Aur . Opere, vol. VI – Sankt Petersburg, 1901.

Sfântul Ioan Gură de Aur . Opere, vol. VII – Sankt Petersburg, 1901.

Sfântul Ioan Gură de Aur . Opere, vol. IX – Sankt Petersburg, 1903.

Reverendul Ioan de Kronstadt . Viața mea în Hristos, vol. I – M, 1899.

Reverendul Ioan de Kronstadt . Viața mea în Hristos, vol. II – M, 1899.

Reverendul Ioan de Kronstadt . Gândurile unui creștin – Sankt Petersburg, 1906.

Reverendul Ioan de Kronstadt . Jurnalul Părintelui Ioan – Sankt Petersburg, 1891.

Reverendul Ioan de Kronstadt . Biografia Părintelui Ioan – Sankt Petersburg, 1895.

Cuviosul Ioan, Starețul Muntelui Sinai. Scara – Lavra Sfânta Treime a Sfântului Serghie, 1901.

Sfântul Ioan (Maximovici) . Calea Împărătească a Crucii Domnului, care duce la viața veșnică - Lavra Sfântei Treimi a Sfântului Serghie, 1904.

Cuvântul Isaac Sirianul. Cuvinte ascetice – Sergiev Posad, 1893.

Reverendul Marcu Ascetul . Cuvinte morale și ascetice – M, 1858.

Venerabilul Nicodim al Sfântului Munte . Războiul Invizibil – M, 1886.

Sfântul Petru Damaschin . Creații, carte. 2 – M, 1874.

Corect. Alexey Mechev . Amintiri, scrisori, predici – Paris, 1970.

Hagada – Odesa, 1910.

Alexandru (Semenov-Tyan-Shansky), Arhimandrit. Căile lui Hristos – Paris, 1969.

Amfiteatrele V. N. Postul Mare - M., 1910.

Apraksin S. Ascetism și monahism – Kiev, 1907.

Arsenyev, N.S. Despre viața în abundență – Bruxelles, 1966.

Atarov A. Despre o nutriție naturală și sănătoasă cu alimente crude – Teheran, 1963.

Atanasie (Saharov) , Episcop. Despre pomenirea celor plecați din morți conform statutului Bisericii Ortodoxe – Sankt Petersburg, 1955 (dactiloscris, arhiva autorului).

Afanasyev K., Arhipreot. Masa Domnului - Paris, 1952.

Barsov M. Culegere de articole despre lectura interpretativă și edificatoare a Celor Patru Evanghelii, vol. I – Sankt Petersburg, 1893.

Barsov M. Culegere de articole despre lectura interpretativă și edificatoare a Celor Patru Evanghelii, vol. II – Sankt Petersburg, 1893.

Bogolyubov A. Fiul omului – Bruxelles, 1968.

Operele teologice, numărul 22 – M, 1981.

Bombar A. Peste bord din proprie voință – M, 1975.

Bragg P. Miracolul postului - Sydney, 1967.

Bulgakov, S. V., Manual pentru cler și slujitori bisericești – Kiev, 1913.

Bulgakov S. V. Mielul lui Dumnezeu, partea I – Paris, 1933.

Bulgakov S. V. Mângâietorul, partea a II-a – Paris, 1936.

Bulgakov S. V. Mireasa Mielului, partea a III-a – Londra, 1971.

Bulgakov, S. V. Filosofia numelui – Paris, 1953.

Vladimir (Bogoyavlensky) , Mitropolit. Rugăciunea Domnească – M, 1905.

Gheorghe, Schema, Sfântul Tihon de Zadonsk . Scrisori, vol. III – Sankt Petersburg, 1870.

Jarvis D.S. Mierea și alte produse naturale – București, 1981.

Dostoievski F. M. Frații Karamazov, vol. I – M, 1980.

Reguli monastice antice – M, 1892.

Dyachenko G. , preot. Explicația Evangheliilor de duminică și de sărbători – M, 1899.

Dyachenko G. , preot. Dicționar slav bisericesc complet – M, 1900.

Dyachenko G. , preot. Lecții și exemple de iubire creștină – M, 1894.

Evdokimov P. Lupta cu Dumnezeu – Paris, 1956.

Fericita Ecaterina Emmerich. Iisus Hristos (viziuni) – 1824.

Elchaninov A. , preot. Înregistrări – M, 1991.

Esipov N. N. Decapitarea Înaintemergătorului și Botezătorului Domnului Ioan – Sankt Petersburg, 1895.

Ivanov A. Îndrumător pentru explicarea Sfintei Scripturi – Kiev, 1886.

Ilyin I. A. Despre rezistența la rău prin forță – 1975.

Ioan, Episcop. Scrisori despre cele eterne și cele temporale – New York, 1960.

Carte de reguli – M, 1893.

Comenius J. A. Marea Didactică – M, 1893.

Cartea Kormchaya – M, 1810 („În toate similare cu prima publicare din 1653”).

Lopukhin A.P. Biblia explicativă, vol. I – Sankt Petersburg, 1904.

Lopukhin A.P. Biblia explicativă, vol. VIII - Sankt Petersburg, 1911.

Macarie, Arhiepiscop. Culegere completă de lucrări de predicare – Tomsk, 1910.

Mitrofan, călugăr. Cum trăiesc morții noștri și cum vom trăi noi după moarte – Sankt Petersburg, 1880.

Mihail, arhimandrit Evanghelia explicativă, partea a 3-a – M, 1874.

Mihail (Gribanovski) , episcop. Despre Evanghelie – Poltava, 1911.

Manualul clericului, vol. I – M, 1977.

Nevsky A., preot. Lecții din cadrul catehismului creștin ortodox extins – M, 1910.

Nechaev P.I. Ghid practic pentru cler – Sankt Petersburg, 1910.

Nikolaev Yu. S., Nikov E. N. Postul pentru sănătate – M., 1973.

Despre slujba prezbiterilor – M, 1822.

Scripturile Părinților Apostolici – Sankt Petersburg, 1895.

Scrieri ale Bătrânului Siluan (dactilograf, arhiva autorului).

Scrisori din Sveatogoreț, vol. I – Sankt Petersburg, 1873.

Platen M. Noua metodă de tratament – Sankt Petersburg, 1902.

Pobedonostsev, K. P., Victoria care a cucerit lumea – M, 1905.

Regulile Bisericii Ortodoxe cu interpretări ale lui Nicodim, vol. I – Sankt Petersburg, 1911.

Regulile Bisericii Ortodoxe cu interpretări ale lui Nicodim, vol. II – Sankt Petersburg, 1912.

Mărturisirea de credință ortodoxă – M, 1794.

Pentateuhul lui Moise – M, 1979.

Radhakrishnan S. Filosofia indiană, vol. II – M, 1957.

Catehism Dogmatic și Moral Romano-Catolic – Sankt Petersburg, 1864.

Un ghid pentru viața spirituală de Prezbiterul Adrian – Sankt Petersburg, 1861.

Savoșcenko I.S. Nutriție terapeutică – M, 1971.

Sventșițki V., Arhipreotul. Dialoguri (dactilograf, arhiva autorului).

Skaballanovich M. Typicon explicativ, numărul I – Kiev, 1910.

Skaballanovich M. , Typicon explicativ, numărul II – Kiev, 1913.

Skaballanovich M. , Typicon explicativ, numărul III – Kiev, 1915.

Dicționar de teologie biblică – Bruxelles, 1974.

Dicționar al limbii ruse secolele XI–XVII, vol. 6 – M, 1979.

Soloviev V.S. Fundamentele religioase ale vieții – M, 1885.

Textele din Qumran, numărul 1 – M, 1971.

Typicon – M, 1906.

Carta despre posturi, despre metanii, despre sărbători și despre rugăciunea acasă, culesă din numeroase cărți bisericești – Lavra Pochaev, 1794.

Feofan (Govorov), Episcop. Gânduri pentru fiecare zi a anului – M, 1991.

Florensky P., preot. Stâlpul și temelia adevărului – M, 1914.

Frank S. L. Dumnezeu este cu noi - Paris, 1964.

Florile Sfântului Francisc de Assisi – M, 1913.

Chatterjee S., Datta D. Introducere în filosofia indiană – M, 1955.

Exupéry A. Operele – M, 1964.

Enciclica Papei Pius al XI-lea, 1932, 3. V; Caritate Christi compulsi.

Ianîșev I. L., Arhipreot. Învățătura creștină ortodoxă despre moralitate – Sankt Petersburg, 1906.

Concordanța needitat a lui Cruden – Michigan, 1963.

Cartea de Rugăciune Comună - Londra, 1963.

Dicționarul interpretului biblic, v. 2 – New York, 1962.

Noul Comentariu Biblic - Michigan, 1963.

## Lista abrevierilor titlurilor cărților Sfintelor Scripturi

Agg. - cartea profetului Hagai

Am. - cartea profetului Amos

Geneza – Cartea Genezei

Deut. – cartea Deuteronomul

Galateni - Epistola către Galateni

Dan. - cartea profetului Daniel

Faptele Apostolilor - Faptele Sfinților Apostoli

Evrei - Epistola către Evrei

3Ezra – a treia carte a lui Ezra

Eclesiastul – cartea Eclesiastului

Efeseni - Epistola către Efeseni

Iacov - Epistola generală a Sfântului Apostol Iacov

Ezechiel - cartea profetului Ezechiel

Ieremia - cartea profetului Ieremia

Ioan – Evanghelia după Ioan

1 Ioan – prima epistolă catolică a Sfântului Apostol Ioan Teologul

Iov. - Cartea lui Iov

Iona - cartea profetului Iona

Isaia - cartea profetului Isaia

Nav. - cartea profetului Isus Navin

Exodul – Cartea Exodului

Iuda - Epistola generală a Sfântului Apostol Iuda

Coloseni - Epistola către Coloseni

1 Cor. - prima epistolă a Sfântului Apostol Pavel către Corinteni

Lev. - Cartea Leviticului

Luca – Evanghelia după Luca

Maleahi - cartea profetului Maleahi

Marcu - Evanghelia după Marcu

2 Macabei – a doua carte a Macabeilor

Matei – Evanghelia după Matei

Neemia – Cartea lui Neemia

Pr. – Apocalipsa Sfântului Apostol Ioan Teologul

2 Par. - a doua carte a Cronicilor

Prem. - cartea înțelepciunii lui Solomon

1 Petru – prima epistolă catolică a Sfântului Apostol Petru

2 Petru – a doua epistolă a Sfântului Apostol Petru

Proverbe - Cartea Proverbelor lui Solomon

Ps. – Psaltire

Roma - Epistola Sfântului Apostol Pavel către Romani

Sire. - cartea înțelepciunii lui Isus, fiul lui Sirah

Judecata - Cartea Judecătorilor

2 Timotei - a doua epistolă către Timotei

1 Tesaloniceni – prima epistolă a Sfântului Apostol Pavel către Tesaloniceni

2 Tesaloniceni – a doua epistolă a Sfântului Apostol Pavel către Tesaloniceni

Filipeni - Epistola către Filimon

2 Samuel – a doua carte a Regilor

1 Regi - a treia carte a Regilor

Număr – cartea Numerelor

1. Onoarea postului nu constă în abținerea de la mâncare, ci în evitarea păcatelor; așa că cel care limitează postul doar la abținerea de la mâncare îl necinstește cel mai mult (12, 97).

2. Blzh. Augustin, Despre post (56, 306).

3. 4, 611. Citim despre ispita lui Hristos în deșert. „Atunci ispititorul a venit la El și a zis: «Dacă ești Fiul lui Dumnezeu, poruncește ca pietrele acestea să se facă pâine»” (Matei 4:3). Întrebarea fatală: dacă atragi oamenii dându-le pâine, nu înseamnă aceasta să recunoști dominația principiului material în om? Nu! Mântuitorul spune ca răspuns: „Scris este: «Omul nu va trăi numai cu pâine, ci cu orice cuvânt care iese din gura lui Dumnezeu»” (Matei 4:4; 41, 60). Astfel, Domnul a respins propunerea ispititorului; și, procedând astfel, a condamnat orice propunere similară care respinge complet satisfacerea nevoilor spirituale ale sufletului omenesc și își stabilește ca scop exclusiv asigurarea omului cu bunuri materiale. În același timp, Domnul condamnă toate încercările visătoare de a-i face pe oameni mai fericiți, fără a-i îndruma în același timp spre sfințenie.

4. Luka (Voino-Yasinetsky), Arhiepiscop. Predică 23.VII.1950. Și aici, în revista „Rabotnitsa” 1982, nr. 1, p. 21: „Mă uit la totul la televizor până mă satur.”

5. Părintele Ioan de Kronstadt, după cum spunea el însuși, a petrecut ani de zile „învățând” să citească Sfânta Scriptură, recitind pagină după pagină, încercând să înțeleagă toate nuanțele sensului... „Citește de zece, de o sută de ori și de fiecare dată vei găsi aur «nou»; și în a doua va fi mai mult decât în prima, în a treia – mai mult decât în a doua; ochii se vor obișnui mai mult să vadă sclipirile strălucitoare necesare” (23, 41).

6. Puterea naturală a înțelegerii umane este insuficientă pentru a înțelege adevărul divin... Domnul în Scriptură a lăsat intenționat obscuritatea în folosul minții, pentru a-i stimula activitatea. Și, în primul rând, este necesar ca mintea ocupată cu aceasta să fie distrasă de la cele mai rele și, pe lângă aceasta, ceea ce este dobândit cu greu, dintr-un anumit motiv, se leagă mai mult de sine (1, 224).

7. „Domnul este un Dumnezeu al dreptății” (Isaia 30:18). „Răsărind va răsări Soarele dreptății” (Maleahi 4:2). În troparul festiv pentru Nașterea lui Hristos, Biserica Îl numește pe Hristos Dumnezeul nostru: „Soarele dreptății”.

8. Referitor la Cartea Legii (Biblia), se spune: „Omul dintâi n-a înțeles-o pe deplin, nici cel de pe urmă n-o cercetează” (Sir 24:30). Prin urmare, cel care declară cu încredere că, odată ce a citit Biblia, „cunoaște” Sfintele Scripturi și, prin urmare, nu are nevoie să citească din nou Biblia, este, fără îndoială, înșelat. „Expertul” în Sfintele Scripturi să reflecteze asupra cuvântului lui Dumnezeu: „Cercetați Scripturile, căci credeți că în ele aveți viață veșnică; și ele sunt cele care mărturisesc despre Mine” (Ioan 5:39).

9. Erasmus din Rotterdam (cit. 65, 217).

10. Fericita Ecaterina Emmerich (8.IX.1774–8.II.1824) a avut viziuni ale evenimentelor evanghelice în Țara Sfântă timp de cinci ani. Fericita Ecaterina însăși nu a vizitat niciodată Țara Sfântă și, prin urmare, acuratețea descrierilor sale despre Iudeea și Galileea și toate locurile menționate în Evanghelie este pur și simplu uimitoare. Aceste descrieri sunt valoroase din punct de vedere istoric bisericesc și arheologic (apropo, unele dintre mesajele ei au fost confirmate ca urmare a descoperirilor făcute în ultimii o sută de ani). Pe tema acestui capitol, vom cita un pasaj din viziunea Fericitei Ecaterina:

11. Din păcate, noi, oamenii, nu vrem întotdeauna să „avem urechi” ca să auzim cuvintele Domnului nostru; și de aceea trebuie să ascultăm atât de des uraganele istoriei (63, 99).

12. Iubirea este Dumnezeu în Sine. Dacă întrebați: ce este Dumnezeu în esență? Vom răspunde: Iubire. Acest cuvânt este inaccesibil înțelegerii noastre, dar accesibil simțirii noastre (91, 69).

13. Astfel, Dumnezeu i-a poruncit lui Moise din mijlocul unui rug de spini, care ardea și nu se mistuia: „Nu te apropia de aici; scoate-ți încălțămintea din picioare, căci locul pe care stai este pământ sfânt” (Exod 3:5; cf. Iosua 5:15).

14. „Cuvântul Dumnezeului nostru dăinuie pe vecie” (Isaia 40:8). „Dumnezeule, calea Lui este desăvârșită, cuvântul Domnului este curat” (2 Samuel 22:31). „Orice cuvânt al lui Dumnezeu este curat” (Proverbe 30:5). „Cuvântul Tău este foarte curat” (Psalmul 119:140). „Acum sunteți curați prin cuvântul pe care vi l-am spus” (Ioan 15:3).

15. Rugăciunea însăși este o garanție a prezenței lui Dumnezeu printre oameni, conform promisiunii Mântuitorului Divin: „Unde sunt doi sau trei adunați în numele Meu, acolo sunt și Eu în mijlocul lor” (Matei 18, 20) (106).

16. Sfântul Ignațiu Purtătorul de Dumnezeu, Roma UP (cit. 78, 294).

17. Mâncatul în exces asprimește mintea... Dintr-o multitudine de alimente mintea devine aspră, dar o bună abstinența o purifică (9, 176).

18. Sfântul Policarp al Smirnei, către Filipeni. X.

19. Utilizarea pe scară largă a postului este legată de ritualurile de doliu, ceea ce l-a determinat pe Herbert Spencer să-i caute originea în obiceiul ca cei vii să lase mâncare și băutură morților, pentru ca aceștia din urmă să le poată folosi. Alți cercetători văd originea postului în faptul că omul primitiv a descoperit că abstinența de la mâncare și băutură evocă în el o stare de receptivitate față de fenomenele prestiinței și viselor, grație cărora omul poate obține acces direct la realitățile lumii spirituale (110, 241–242).

20. Astfel, pe lângă posturile legalizate, fariseii au respectat și unele suplimentare (cu care fariseul din Evanghelie se laudă înaintea lui Dumnezeu: „Postuiesc de două ori pe săptămână” – Luca 18:12). Fariseii posteau lunea – în amintirea coborârii lui Moise de pe munte și a mustrării pentru că a făcut vițelul de aur, și joia – în amintirea urcării lui Moise pe munte pentru cele de-a doua table ale legii (vezi 61, 355).

21. Postul Mântuitorului este subînțeles și în urcarea Sa pe munte pentru a se ruga, deși Evanghelia nu spune nimic despre post (cf. Matei 14:23).

22. Timp de mulți ani din viața sa, locuitoarea satului Konnersreuth din Bavaria, Therese Neumann (8.IV.1898–18.IX.1962), a fost însoțită de fenomene mistice excepționale de extaz și stigmatizare. În ultimii treizeci și cinci de ani (de la 30.IX.1927 până la sfârșitul vieții sale), s-a hrănit exclusiv cu comuniune, pe care ea însăși o considera hrană spirituală și fizică pentru sine.

23. La întrebarea: dacă nu mănânci nimic, atunci cum reușești să trăiești atât de mult timp? – Teresa a răspuns: „Nu, nu trăiesc cu nimic, trăiesc cu Mântuitorul. El a spus: Trupul meu este hrană. De ce nu se poate aplica acest lucru atât Duhului, cât și trupului, dacă aceasta este voia Lui?!” (Vezi „Paris-Match”, 28.XII.1979. Marie Teresa de Brosses, „Teresa Neumann: Sfântă sau isterică?”).

24. „Fiii nunții” (Marcu 2:19) este un ebraism care înseamnă cei mai buni oameni sau oaspeții mirelui prezenți la ospățul de nuntă. A impune respectarea

religioasă a riturilor iudaismului antic asupra noilor circumstanțe ale vieții oamenilor care ascultă predicarea Evangheliei este în mod evident nepotrivit, la fel cum este nepotrivit să cârpești o haină veche și ruptă cu o pânză nepurtată sau să torni vin nefermentat în burdufuri vechi, tari și inelastice, cu rezultatul dezastruos care urmează pentru ei. Aceasta a fost eroarea învățătorilor evrei de mai târziu, împotriva cărora, întâmplător, a fost îndreptată polemica Apostolului Pavel (Galateni 4:9-10; Coloseni 2:20-23). Isus nu cârpește vechiul sistem legalist, ci introduce o ordine complet nouă în structura vieții credinciosului (111, 812).

25. Păstorul lui Hermas, Viziuni, X (cit. 78, 175).

26. În Tipicul pentru 29 august (P. IX) citim: „Este mai potrivit ca în ziua aceea să ne abținem în orice fel, postind pentru adevărul Profetului care a pătimit și al Domnului care a predicat în iad. Permisiunea să fie doar pentru untdelemn și alte legume diverse și o măsură de vin pentru slava lui Dumnezeu, din cauza ostenelii privegherii. Căci este potrivit ca în ziua aceea să fim în tânguire descurajată și să nu ne dedicăm lăcomiei de dragul abținerii de la viața sfântă și a sângelui său abominabil vărsat de Irod: pentru că capul Înaintemergătorului a fost tăiat la o sărbătoare de dansul dansatorilor risipitor și de uciderea diferitelor animale și vărsarea de sânge. Dar nu trebuie să mâncăm nimic din astfel de animale din care se varsă sânge, nici măcar din pește (căci au sânge, chiar dacă trăiesc în apă dintre creaturile vii), ca să nu părem complici la lăcomia lui Irod. Căci cum vom onora venerabila decapitare a Botezătorului? Oare noi...” vrea să mănânce carne sau diverse alte alimente prețioase? - Dar el trăia într-un deșert, fără apă și iarbă: nu mânca pâine și nici nu avea masă. Bem noi vin? - Nu bea niciodată vin, nici altă băutură lumească: nu trăia în temple, ci trăia săpat sub o piatră. Masa, mâncarea și patul lui erau din pământ, cu excepția nevoilor naturale, o dată pe zi mânca lăcuste și miere sălbatică. „Paharul era neîngrijit, iar băutura era apă care curgea dintr-o stâncă. De aceea, fraților, să cinstim cu sârguință această zi cu rugăciune și post în castitate, să fugim de această dispoziție rea a beției. Căci dacă cineva este biruit de necredință și nu păzește această poruncă înțeleaptă din punct de vedere legal, un astfel de om va suferi nenorociri rele și dăunătoare: dar pe cei care păstrează cu dreptate această ispravă - Domnul să-i binecuvânteze și să-i călăuzească prin rugăciunile sfântului Înaintemergător.”

27. Și medicii le prescriu pacienților să se abțină de la un aliment sau altul. Artiștii de circ, sportivii, balerinele sunt, de asemenea, obligați să respecte o oarecare abstinență la mâncare pentru a menține corpul într-o stare de mobilizare necesară activităților lor... Dar o astfel de abstinență medicală și atletică tot nu este post. Postul religios presupune abținerea obligatorie de la mâncare, împreună cu o rugăciune intensă și neîncetată și dorința de a trăi în evlavie și

puritate după cuvântul lui Dumnezeu. Postul nu este foame. Un diabetic, un fakir, un yoghin, un prizonier și pur și simplu un cerșetor, toți postesc. „Să postim, fraților, trupește și să postim duhovnicește” - aceasta este chemarea slujbelor bisericești (stihera la „Doamne, am strigat” în miercurea din prima săptămână a Postului Mare). Prin urmare, postul are sens religios doar atunci când este combinat cu exerciții spirituale care vizează „mântuirea sufletelor” (svetilenul utreniei în marțea din prima săptămână a Postului Mare).

28. De exemplu, cunosc o persoană care a marcat data arestării unei persoane apropiate în fiecare lună cu rugăciuni intense (citind acatiste – până la 12 pe zi!) și participând regulat la biserică timp de peste cincisprezece ani (adică, până la reabilitarea sa completă și eliberarea ulterioară „din locuri nu atât de îndepărtate”).

29. Nimeni să nu ne mustreze că păzim miercurea și vinerea, zile în care avem binecuvântarea să postim, conform tradiției. Miercurea, din cauza sfatului dat de evrei despre trădarea Domnului, iar vinerea pentru că El a pătimit pentru noi. Duminica o petrecem ca pe o zi de bucurie, de dragul Celui care a înviat în ea (Sfântul Petru, Arhiepiscopul Alexandriei, Canonul 15; cit. 64, 288).

30. Comentariu la Filipeni 3:18.

31. Sâmbăta este o zi de sărbătoare, întrucât amintirea ei este strâns legată de recunoașterea lui Dumnezeu Creatorul Universului (86, 52).

32. Conversație despre post 1, Sankt Petersburg, Vol. II, p. 83. În vremuri dificile, când Rusia era lovită de dezastre naturale, boli epidemice, pierderi de recolte, tulburări de stat și războaie, liderii săi spirituali au prescris rugăciuni sporite și posturi deliberate pentru creștini. Acesta a fost cazul sub Patriarhul Iov, Hermogenes și Filaret (Karamzin I. M. Istoria statului rus – Sankt Petersburg, 1824, p. 233; Gorski I. F., preot. Patriarhia în Rusia – M, 1908, pp. 55, 77, 112).

33. Lăcustele sunt denumirea grecească pentru lăcuste și planta de deșert de roșcov, care rodește ca cireșele. Arabii numesc un tip de roșcov (în arabă: „tsakum-shbet”) „pomul pâinii Sfântului Ioan”. Întrucât nu există lăcuste în deșerturile Mării Moarte, opinia Sfântului Atanasie cel Mare, a Sfântului Clement al Alexandriei și a altor Părinți trebuie considerată întemeiată: Sfântul Ioan Botezătorul a mâncat lăcuste - fructul plantei de deșert de roșcov, și nu lăcuste (60, 16).

34. „O minte sănătoasă se află într-un corp sănătos.” Despre acest subiect, A.P. Cehov vorbește prin gura Maestrului Kovrin („Călugărul Negru”): „Nu tot ce au spus romanii sau grecii este adevărat. Dispoziția exaltată, entuziasmul, extazul –

tot ceea ce îi distinge pe profeți, poeți, martiri pentru o idee de oamenii obișnuiți, este contrar laturii animalice a omului, adică sănătății sale fizice (Cehov A.P. Povești și romane – M, 1971, p. 456) (34, 115).

35. Sfântul Tihon de Zadonsk ne învață despre post:

36. Sfântul Francisc și Sfânta Clara, și alții împreună cu ei, simțindu-se suficient întăriți de hrana spirituală, nu se preocupau prea mult de hrana trupească (103, 48). Așa cum trupul are nevoie de hrană senzorială, tot așa sufletul are nevoie de învățătură zilnică și de hrană spirituală, pentru ca, întărit de aceasta, să poată rezista răzvrătirilor cărnii și să îndure lupta neîncetată care ne amenință și ne face sufletul captiv, dacă noi, chiar și pentru scurt timp, vrem să ne lăsăm pradă nepăsării (14a, 83).

37. Disciplina corpului este la fel de necesară pentru atingerea concentrării ca și disciplina minții... Nici mintea, nici corpul nu pot fi sănătoase la un om care nu își controlează pasiunile și impulsurile sexuale - aceasta este o lege psihologică. Un om nu își poate concentra atenția asupra niciunui obiect atunci când mintea sa este distrasă de intenții păcătoase, criminale și alte intenții rele (104, 258).

38. Rugăciunea este insuficientă atunci când cineva nu își încarcă trupul cu prosternări (28, 185).

39. Moise a stat pe munte „patruzeci de zile și patruzeci de nopți, fără să mănânce pâine și fără să bească apă; și a scris pe table cuvintele legământului, Cele Zece Porunci” (Exod 34:28). „Am căzut a doua oară înaintea Domnului”, scrie Moise, „și m-am rugat ca în primele patruzeci de zile și patruzeci de nopți, fără să mănânc pâine și fără să bâi apă, din cauza tuturor păcatelor pe care le-ați săvârșit, făcând ce este rău înaintea Domnului [Dumnezeului vostru] și provocându-L la mânie” (Deuteronom 9:18).

40. Te-a adus luxul într-o stare rea? – vindecă-ți sațietatea cu postul. Ți-a vătămat sufletul răsfățul nestăpânit? – castitatea să fie leacul pentru boală. Lăcomia materială a cauzat febră spirituală? – milostenia să golească surplusul: căci remediul pentru excesul excesiv este în a dărui altora (Sfântul Asterie al Amasiei. Îndemn la pocăință, citat în „Theological Herald”, ianuarie 1893 – M, p. 15).

41. Mâncarea luată din necesitate nu spurcă; dar mâncarea luată în exces dă naștere la gânduri rele (51, 18).

42. Regulile privind impunerea voluntară de către cineva a unui jurământ de a se abține de la excese care sunt capabile să întunece mintea și să ispitească

încălcarea regulilor de sfințenie față de Domnul prescrise israeliților sunt stabilite în legea abstinenței - despre nazirei (Numeri 6:1-21). Legea Vechiului Testament doar o permite, dar nu o prescrie nimănui (86, 19).

43. Text slav: „Dăruiește-mi, Cuvântule, desfătările abstinenței” (stiheră la „Doamne, am strigat”, marțea din prima săptămână a Postului Mare). „Bucură-te de sățietatea postului cu sârguință, fă hrană poruncile mântuitoare” (troparul cântării a 2-a din „Tripesnets”, marțea din a doua săptămână a Postului Mare).

44. Oamenii au încercat să creeze arta de a mânca sau, după cum spunea Fourier, o filozofie a alimentației. Ei înmulțesc artificial numărul senzațiilor gustative pentru a se bucura de procesul de a mânca în sine. „Ne gândim doar la cum să mâncăm și să bem mai mult și mai dulce și ne bucurăm de asta cât de mult putem; asta înseamnă că zeul nostru este burta” (72, 171).

45. „Păstorul” din Hermas, Similitudine, cap. III (cit. 78, 297).

46. Skovoroda G.S. (+1794) a spus: „Slavă Domnului Atotputernic că El a făcut ceea ce este necesar ușor și ceea ce este dificil inutil.”

47. „Un preot”, citim la Sfântul Ioan de Kronstadt, „nu trebuie nicidecum să trăiască în lux și mai ales să se delecteze cu somn și mâncare și băutură plăcute, altfel diavolul îi va înăbuși ușor inima cu o patimă și îl va arunca în strângere și slăbiciune. Răstignește-ți, cu siguranță, pântecele!” (21, 372, 235).

48. Abstinența naturală a unei persoane de la mâncare – ca reacție normală a unei persoane care se confruntă cu o durere de neconsolat (de exemplu, la moartea celor dragi) – este, din păcate, destul de des înlocuită de o dorință nebună de a „bea din durere”. Astfel, în toate împrejurările triste (chiar și la înmormântarea unei persoane dragi), sub vraja diavolului, se practică pe scară largă, de exemplu, la o priveghi, să te îmbeți până la inconștiență și să mănânci până te sături... Oamenii care aleargă după plăcerile senzuale - cei care trăiesc spiritual (și de aceea sunt numiți spirituali; căci plăcerile celor cinci simțuri pot fi experimentate nu numai de oameni, ci și de animale) - „sunt un fel de neghiobi și, parcă, frânți de paralizie... Fiind posedați de iubirea de sine - acest hrănitor de patimi dăunătoare - își îndreaptă toată grija spre păstrarea sănătății și desfătarea trupului și, de aceea, se îndepărtează de orice întristare, de orice muncă și de orice suferință, dacă ar trebui să le îndure de dragul virtuții” (Sfântul Nikita Stithat, sutașul II, § 5, 6; cit. 8, 112).

49. „Iată”, spune profetul Moise, „pun astăzi înaintea voastră o binecuvântare și un blestem: o binecuvântare, dacă veți asculta de poruncile Domnului Dumnezeului vostru, pe care vi le poruncesc astăzi; și un blestem, dacă nu veți

asculta de poruncile Domnului Dumnezeului vostru, ci vă veți abate de la calea pe care v-o poruncesc astăzi și veți merge după alți dumnezei” (Deuteronom 11:26-28). „Alege viața, ca să trăiești tu și urmașii tăi, iubind pe Domnul Dumnezeul vostru, ascultând de glasul Lui și lipindu-vă de El, căci aceasta este viața voastră” (Deuteronom 30:19-20).

50. Providența lui Dumnezeu ajută orice bine, iar răul care apare prin îndepărtarea de bine este suprimat sau corectat și transformat în consecințe bune (74, 29).

51. Apostolul Pavel scrie: „Deși omul nostru din afară se strică, totuși omul dinăuntru se înnoiește din zi în zi. Căci necazul nostru ușor și de o clipă lucrează în noi o greutate veșnică de slavă, nemaiîntâlnită cu orice măsură” (2 Corinteni 4:16-17). „Să vă dezbrăcați de omul vostru cel vechi, care se strică după poftele voastre înșelătoare, să vă înnoiți în duhul minții voastre și să vă îmbrăcați cu omul cel nou, care a fost zidit după chipul lui Dumnezeu, în dreptate și sfințenie adevărată.” (Efeseni 4:22-24)

52. Apropo, Împărăția Cerurilor, „Împărăția lui Dumnezeu nu este o nouă ordine socială, ci mai întâi de toate o viață nouă a sufletului omenesc, o lume în care Dumnezeu domnește indivizibil” (41, 80).

53. Un corp care rămâne inactiv și neactiv este bolnăvicios și urât; dar unul care este activ, trudind și purtând greutăți este mai frumos și mai sănătos; și același lucru este valabil și pentru suflet. Fierul, când zace, ruginește, dar când este în uz, strălucește. Așa este și cu sufletul, când acționează în isprava evlaviei: dar nenorocirile îl îndeamnă la acțiune. Și facultățile pier dacă sufletul rămâne fără acțiune, ci este îndemnat la acțiune de ceea ce este contrar lui. Dacă nu ar exista contrar, atunci nu ar exista activitate; de exemplu, dacă totul ar fi frumos finisat, atunci arta nu ar avea la ce să lucreze. Așadar, sufletul, dacă totul ar merge conform dorinței noastre, nu ar găsi activitate, iar dacă totul ne-ar reuși, ar fi insensibil (18, 471).

54. „Prin aceasta vor cunoaște toți că sunteți ucenicii Mei: dacă veți avea dragoste unii pentru alții... Eu sunt vița, voi sunteți mlădițele... Rămâneți în Mine și Eu voi fi în voi.” (Ioan 13:35, 15:5, 4)

55. „Știința sufletului!” - ce fel de „știință a sufletului” pot avea materialiștii dacă neagă prezența sufletului însuși în om! „Nu există suflet, nu există spirit, pentru că în afară de material nu există absolut nimic în lume: nici mental, nici spiritual - doar materialitate!” Dar, în același timp, există o „știință a sufletului” chiar și în „materialismul științific”. La urma urmei, este o absurditate pură! Și astfel, toată lumea s-a împăcat cumva cu această absurditate și a fost cumva de acord în

tăcere: există oameni bolnavi mintal (bolnavi mintal, psihopați), există medici care îi tratează (psihiatri), există o disciplină medicală pentru tratarea bolnavilor mintal (psihiatria) și, în sfârșit, există o „știință a sufletului” (psihologia) - dar nu există suflet în sine în om! Trebuie să se ajungă la o asemenea sărăcire a logicii încât să nu se observe ceea ce este ilogic. Lucrarea în două volume a lui A. V. Petrovsky se numește: „Știința psihologică în URSS” (Moscova, 1959-1960). În limba rusă, este ceva de genul: „Știința sufletească-științifică în URSS”... Când spun, să zicem, „Experiment psihologic de a trăi bucuria” (ceea ce este echivalent cu: „experiență sufletească-științifică de a trăi bucuria”), sensul expresiei este surprins. Cât despre înțelegerea „științei sufletești-științifice”, mi se pare că aceasta ar trebui lăsată în seama materialiștilor fără suflet: depinde de ei să „reflectă mental” subiectiv ceea ce ei înșiși neagă obiectiv.

56. Orice poate fi demonstrat logic. Pe baza argumentelor din logica formală, chiar și cel care i-ar învinovăți pe cocoșați pentru toate nenorocirile omenirii s-ar putea considera dreptate (105, 286). Așadar, uneori, raționamentul aparent complet logic poate duce la concluzii evident ilogice; la fel cum metodele echilibristicii matematice pot dovedi o absurditate evidentă... Și cum să nu-l amintim pe F. M. Dostoievski: „Este întotdeauna mai bine să rămâi cu Hristos decât cu cineva care, sub pretextul dovezii «sub adevăr», vorbește împotriva adevărului lui Hristos - vorbește împotriva lui Hristos, împotriva Bisericii.”

57. „Rănile unui prieten sunt credincioase, dar sărutările unui vrăjmaș sunt înșelătoare” (Proverbe 27:6).

58. Filon din Alexandria (+40) scrie următoarele despre esenieni: „Adevărata învățătură le prescrie să trăiască sobri, precum preoții în timpul unui sacrificiu: căci vinul este otrava nebuniei, iar mirodeniile luxoase excită cea mai nesățioasă fiară – pofta” (Despre viața contemplativă, § 74; cit. 97, 382).

59. „De unde vin războaiele și luptele între voi? Nu vin oare de aici, din poftele voastre care se luptă în mădularele voastre?” (Iacov 4:1). „Fiecare din voi să știe să-și stăpânească vasul în sfințenie și cinste, nu în patima poftei, cum fac Neamurile, care nu cunosc pe Dumnezeu... Căci Dumnezeu nu ne-a chemat la necurăție, ci la sfințenie.” (1 Tesaloniceni 4:4-5, 7)

60. „Esenii”, citim la Filon din Alexandria, „nu mănâncă nimic scump, ci doar pâine simplă asezonată cu sare; cei care sunt mai puțin stricți în abstinența adaugă isop. Beau apă de izvor. Toate acestea alungă foamea și setea, conducătorii pe care natura i-a pus peste muritori, fără a le aduce nimic în favoarea lor decât lucrurile cele mai necesare, fără de care nu există viață. De aceea, mănâncă doar pentru a nu simți foamea și beau pentru a nu experimenta

setea. Evită sațietatea, care este dușmană și periculoasă pentru suflet și trup.” (Filon din Alexandria. Despre viața contemplativă, § 37).

61. Sfântul Ioan Cassian (7, 21).

62. O jumătate de kilogram de pâine pe zi este cea mai obișnuită măsură de hrană pentru sfinții postitori din vechime.

63. Mântuitorul inspiră oamenilor o atitudine diferită față de Sine – bazată nu pe considerații și beneficii materiale. „Mâncarea miraculoasă de ieri te-a întărit, dar numai pentru scurt timp; acum ți-e din nou foame. Să-ți înmulțesc din nou pâinea? Iarăși nu te-ar întări mult timp. Nu, caută de la Mine o altă hrană care să te «sături, ca să nu-ți mai fie niciodată foame»” (71, 217).

64. Încă din vremurile străvechi, romanii căutau trupul - „pâine și circuri” - sufletul. În zilele noastre, milioane de oameni sunt sătui cu o astfel de mâncare „spirituală”, care este vândută fanilor pe stadioane, hipodromuri și teatre. În zilele noastre, mulți sunt pasionați de televiziune și sunt „spiritual” formați în „frați în minte” prin spectacolele de fotbal, hochei, box și dans. În zilele noastre, mulți găsesc plăcere „spirituală” colecționând timbre, cărți poștale, cutii de chibrituri sau cutii de țigări... Iar cei care citesc ziare sau completează cuvinte încrucișate își imaginează că au atins culmile vieții „spirituale”, ca să nu mai vorbim de cei care scriu pentru ziare sau fac cuvinte încrucișate și, în special, de toți cei care folosesc alfabetul în viața de zi cu zi și în producție (inclusiv știință). Aceasta este „spiritualitate” completă! – care, desigur, este rezultatul vizibil al „alfabetizării totale a populației”...

65. Contemplarea Luminii Divine este un act sacru al ritualului religios. În Atharva Veda, această idee are multe în comun cu afirmația că puterile supranaturale pot fi atinse prin practicarea ascetului... Fiecare trebuie să renunțe la toate plăcerile pământești pentru a-și concentra mintea asupra Eternului - asupra lui Dumnezeu (87, 298).

66. Numele de „călugăr” provine de la faptul că acesta trebuie să-și ducă viața „altfel” față de comportamentul lumesc (95, 223). „El este numit călugăr, pentru că numai el conversează cu Dumnezeu zi și noapte” (Pandectele lui Nikon Muntenegreanul; cit. 94, 240).

67. Arseni (Jdanovski), Episcop. Amintiri despre protopopi remarcabili din Moscova, pp. 144–145 (dactilograf, arhiva autorului).

68. Monahismul este cerut de însuși spiritul creștinismului, care nădăjduiește să se vadă revelat în el în forma sa cea mai desăvârșită (54, VII).

69. Descărcarea noastră. „Este periculos să păstrezi”, adică să observi cu atenție, să observi cu atenție.

70. Tipicul nostru este o piatră de hotar pe calea rugăciunii, arătându-ne cărările bătătorite care duc drept la țintă; cărări bătătorite și umblate de sfinții și de strămoșii noștri pioși. De ce să ne abatem pe alte cărări, de ce să căutăm altele noi, când pe acestea, așa cum se știe deja, este mai sigur, mai ușor, mai rapid, cu mai puțin efort, să intrăm în lucrarea tuturor generațiilor anterioare, să culegem ceea ce a fost deja semănat de alții, printre altele, pentru noi (37:9-10). „Tipicul este o carte mare”, spune Mihail Nicolaevici Skaballanovici, „dar numai pentru cel care a înțeles-o, adică o cunoaște pe toată ca pe dosul palmei. El se va convinge că niciun cuvânt din ea nu este spus în zadar, că ultimul fleac din ea este legat de întreg, este o piatră într-o clădire maiestuoasă a cultului nostru” (Lectură pastorală - 1917, III, p. 29).

71. Papa Leon I (440–461) a menționat deja posturile celor patru anotimpuri (Skaballanovich M.N. Typicon explicativ – Kiev, 1910, numărul I, p. 316).

72. Întrucât luni este o zi dedicată pomenirii rugătoare a îngerilor, arhanghelilor și altor puteri cerești sfinte, netrupești, atunci, conform obiceiului acceptat din cele mai vechi timpuri, toți călugării care jură să ducă o viață îngerească pe pământ, cinstesc luni cu o abstinență mai mare decât marțea și joia. Călugării, în cinstea îngerilor, nu mănâncă pește sau produse lactate în zilele de luni.

73. Vasily, Schema. Cercetări despre rușinea călugărului și refuzul de a accepta carne: de unde provine aceasta? – M, 1892, p. 148.

74. Probabil că este potrivit să-i menționăm aici pe acei clerici care, fiind (cel mai adesea) ei înșiși încălcători ai postului, cer de la alții respectarea strictă – conform literei statutului – a postului, pentru a câștiga astfel respect și glorie pentru „strictețe”.

75. Infirmitățile fizice sunt benefice pentru un călugăr: îl smeresc, îl ajută în lupta împotriva poftei și adesea înlocuiesc acele isprăvi de care un călugăr nu se poate lipsi. În special, „arcurile” sunt un medicament bun pentru stomac, reglând foarte bine digestia (Herman, Schema-monah (+17.I.1923): cit. Arsenie, Episcop. Amintiri despre protopopi remarcabili ai Moscovei, p. 149, dactilograf, arhiva autorului).

76. Bătrânul Eleazar „a fost silit, deschizându-și gura, să mănânce carne de porc”. Dar el, „preferând o moarte glorioasă unei vieți necinstite”, s-a dus de bunăvoie la moarte și a scuipat pe ceea ce, conform legii lui Moise, nu avea voie să mănânce (2 Mac. 6:18-20). Acest lucru s-a întâmplat în anul 166 î.Hr. Și cum

putem noi, creștinii, conștienți de importanța postului în îmbunătățirea vieții spirituale, în lupta împotriva demonilor, să devalorizăm postul!

77. Buonarroti Michelangelo spune: „Vreau să vreau ceea ce nu vreau” (Sonetul 51; citat de Lazarev V.K. Michelangelo – M, 1964, p. 147).

78. Doi creștini locuiesc într-o colibă cu cinci pereți. Merg împreună la biserică, unde citesc și cântă. Cunosc regulile bisericești despre post și (spun ei) le respectă cu strictețe... Într-o dimineață de marți, în prima săptămână a Postului Mare, unul dintre ei merge la celălalt să meargă împreună la biserică și îl găsește pe celălalt băundu-și deja al doilea ou crud. Sub privirea nedumerită a noului venit, proprietarul explică: „Fac asta pentru voce, ca să nu gâfâi. Dar să nu credeți altfel: postesc cu strictețe.”

79. Nu există o astfel de expresie în Biblie și nici Sfinții Părinți sau învățătorii Bisericii nu o folosesc. Nu am putut stabili cine, când și cu ce ocazie a rostit-o prima dată. Totuși, în ultimii o sută de ani, cred, nu mai mult, a devenit atât de răspândită încât în timpul nostru poate fi auzită de toată lumea, de la novici obișnuiți la ierarhi. Toată lumea o repetă mecanic, evident fără să se gândească la conținutul ei evlavios. Și se dovedește că această expresie evlavioasă, această „tradiție umană” rea anulează și desființează binele care a fost poruncit de Dumnezeu.

80. În statutele ordinului monastic catolic „Societatea lui Isus” (fondată de Sfântul Ignațiu de Loyola în 1540), cerința ascultării este dusă până la punctul în care un junior ar trebui să fie „ca un băț în mâinile unui bătrân”, și totuși se menționează că nu trebuie să se îndeplinească ordinul unui bătrân dacă acesta îl aruncă în mod clar pe executor în păcat. Un scop bun nu justifică și nu sfințește un mijloc nedrept (62, 198).

81. Citim din Avva Dorotei: „Iar cel ce încredințează sarcina și cel ce o îndeplinește... să nu se lase niciodată abate de la porunca lui Dumnezeu” (Sf. Avva Dorotei. Învățături folositoare de suflet – M, 1866, p. 80; Despre frica de Dumnezeu).

82. Sfântul Anton cel Mare, instrucțiunea 76 (citat în „Pelerinul rus”, 1891, p. 679).

83. Sfântul Ioan Gură de Aur, Omilia I despre Cartea Genezei (cit. 77, 240–241).

84. Fericitul Augustin, Despre adevărata religie, cap. 54 (cit. 82, 41).

85. Venerabilul Hesihie, Episcopul Ierusalimului, cap. 198. Sfântul Grigore de Nyssa, partea 1 – M, 1861, p. 280.

86. Venerabilul Ioan de Kronstadt. Gânduri despre Slujbele Divine ale Bisericii Ortodoxe – Sankt Petersburg, 1903, p. 11. „Pasiunea pentru plăcerile trupești se va răzvrăti întotdeauna împotriva regulilor bisericești, deoarece trupul se supune spiritului și celor mai înalte aspirații ale sale cu mare dificultate” (Ștefan (Iavorski), Mitropolit. Dogma despre Sfintele Posturi Bisericești – M, 1887).

87. „Postul este o stare de veghe a sufletului, cu toată atenția concentrată asupra unui anumit subiect sau chestiune” (Dyachenko G., Arhipreotul. Instrucțiuni pentru toate zilele lucrătoare, Vol. III – M, 1900, p. 816).

88. Se știe că Sfântul Ioan de Kronstadt a celebrat liturghia zilnic (cu rare excepții!) în timpul multor ani de slujire preoțească și totuși a mâncat tot ce avea binecuvântarea bisericii.

89. În special, observăm: cei care iau parte la Liturghia Darurilor Mai Înainte Sfințite, celebrată miercurea și vinerea în prima săptămână a Postului Mare, s-ar număra printre cei care încalcă această instrucțiune a Tipicului, întrucât încă mâncau ouă și brânză în Duminica Brânzeturilor.

90. Și în „Scrisoarea canonică” (376) a Sfântului Vasile cel Mare către Amfilohie, episcopul Iconiei, citim: „Pentru noi, chiar și plantele medicinale valorează la fel ca carnea; și în ceea ce privește folosul, așa cum în ierburi deosebim dăunătorul de sănătos, tot așa și în carne deosebim dăunătorul de benefic. Căci cucuta este o iarbă, iar carnea șoimului este carne; dar nimeni în mințile lui nu va mânca mătrăgună și nici nu se va atinge de carnea unui câine, decât în mare nevoie. Prin urmare, cel care o mănâncă nu a săvârșit o nelegiuire” (Regula 86; citată 84, 454, 414).

91. 20, 307–308. La urma urmei, este bine să nu amesteci în stomac carnea animalelor cu Trupul și Sângele lui Hristos primite la împărtășanie. Prin urmare, mi se pare că un preot care intenționează să celebreze liturghia dimineața ar trebui să se abțină de la consumul de carne cu o zi înainte; și, în orice caz, ar trebui să înceteze să consume carne cu 8-12 ore înainte de împărtășanie (întrucât carnea animalelor este digerată în stomac timp de 6 până la 10 ore). Și, în general, un preot poate mânca și bea doar până la miezul nopții, deoarece Sfânta Euharistie se celebrează conform regulilor doar cu abținere de la mâncare și băutură (al VI-lea Sinod Ecumenic, regula 29; Sinodul de la Cartagina (419), regula 50, 58). „Informațiile instructive” le prescriu celor care se pregătesc pentru slujbă și împărtășanie: „Este potrivit să se abțină de la mâncare și băutură seara sau să se ia foarte puțin; dar de la miezul nopții, desigur, nu este potrivit să se ia

nimic; și chiar dacă cineva ia mâncare și băutură după miezul nopții, nu ar trebui să îndrăznească să celebreze liturghia, deoarece ziua naturală începe la miezul nopții.”

92. Preocuparea sporită a unei persoane pentru trup: iubirea trupului este un semn de necredință.

93. „Cu cât suntem mai departe de copilărie, cu atât corpul nostru își pierde mai mult capacitatea de a utiliza produsele lactate. Laptele conține proteine care se absorb rapid, ceea ce este vital pentru un organism în creștere rapidă. Numai din acest motiv, este nefiresc să prescrii o dietă cu lactate persoanelor în vârstă” (K. P. Buteyko, Ph.D., Prelegere despre consecințele dureroase ale respirației profunde – P, 1970).

94. Ca exemplu, putem indica prizonierii folosiți pentru muncă grea și forțată (în exploatarea forestieră, mine, lucrări de terasament, lucrări în piatră și lucrări similare care necesită multă muncă) și care timp de mulți ani au o dietă în care principalul produs alimentar este fulgii de ovăz.

95. Demonii devin deosebit de feroce în timpul postului și cu o ferocitate deosebită atacă preoții care promovează pocăința sinceră pentru păcatele poporului lui Dumnezeu și, cu o forță deosebită, îi hărțuiesc în biserică și acasă pe creștinii pioși care sunt zeloși pentru rugăciune, post și pocăință (20, 381–382).

96. „Nimic din ce intră pe dinafară în om nu-l poate spurca; ci ce iese din el, aceea îl spurcă” (Marcu 7:15).

97. Episcopul Teofan (Govorov) notează: „Nimeni nu a reușit încă, fără post, să se împace cu trupul său”; căci fără abținere de la mâncare și băutură este imposibil să se obțină nici dominația principiului spiritual în sine, nici puritatea în gânduri și inimă (100, 310).

98. „Hristos este capul Bisericii.” Coloseni 1:18: „El este capul trupului, al bisericii” (Efeseni 5:23).

99. „Patriarhul Constantinopolului, Nichifor, spune în regula sa a VIII-a: «Nu este vrednic să primești împărtășania de la un preot care nu postește miercurea și vinerea, tot anul; căci este parte pios și parte nelegiuit fără loc» (Nomocanon, 217).

100. Dacă uzbecul care m-a invitat știe că eu, ca și creștin, ar trebui să postesc în aceste zile, atunci, în acest caz, va trebui, desigur, să mă mulțumesc doar cu

mâncare de Postul Mare ca oaspete, pentru ca în ochii gazdei să nu dezonorez regulile Bisericii Ortodoxe prin ruperea postului.

101. „Petru și Ioan, răspunzând, le-au zis: «Judecați voi însă dacă este drept înaintea lui Dumnezeu să ascultăm mai mult de voi decât de Dumnezeu?»” (Faptele Apostolilor 4:19).

102. Romashov F. N. Cunoaște-te pe tine însuți, Ogonyok, 1979, nr. 30.

103. În timpul faraonului Amenhotep al IV-lea (Akhenaton, secolul al XV-lea î.Hr.) se recomandau 3 zile de post pe an.

104. Prea multă proteină din alimente contribuie la boli la oameni (precum și la animale și plante). Aportul de proteine trebuie redus pentru a preveni efectele nedorite ale acestora asupra organismului, pe măsură ce activitatea fizică scade (52, 33, 34).

105. Este suficient să dăm un exemplu din viața animalelor.

106. Romashov F. N. Cunoaște-te pe tine însuți, Ogonyok, 1979, nr. 30. Fondatorul Uniunii Vegetarienilor, Balzer E. (1814–1887), a văzut chiar salvarea umanității în renunțarea la consumul de carne și revenirea la un mod de viață natural; adică la o viață în armonie cu natura, căci omul a fost creat să mănânce doar plante. Celebrul naturalist francez Georges Cuvier (1769–1832) a susținut că omul este aparent adaptat să mănânce în principal fructe, rădăcini și alte părți suculente ale plantelor. Consumul excesiv de hrană animală provoacă o stârnire periculoasă a pasiunilor la om. O dietă care nu include carne conduce rasa umană la perfecțiune, stabilind o armonie minunată între trup, suflet și spirit. „Carnea conține toate otrăvurile pe care animalele le secretă în momentul sacrificării” (44, 171).

107. Hrana vegetală, ca dietă naturală, necesită multă mișcare și muncă în aer liber, dar întărește corpul într-un mod absolut miraculos și, în același timp, conferă o energie extraordinară creierului și activității spirituale în general... Chiar și simpla iarbă de câmp conține tot ce este necesar pentru construcția animalelor uriașe (vite, cai etc.), pentru menținerea vieții lor și pentru a le da puterea necesară pentru cea mai grea muncă... Leguminoasele - mazăre, linte și fasole - sunt superioare cărnii în ceea ce privește valoarea lor nutritivă, fără a conține componentele dăunătoare și stimulatoare ale acesteia din urmă. Imediat după leguminoasele nutritive, în ceea ce privește conținutul nutrițional, vin plantele cerealiere: secară, grâu, orez, ovăz, porumb etc. Deja un bob de grâu conține tot ce este necesar pentru construcția și întreținerea organismului uman. Consumul de pâine cu tărâțe are un efect și mai energetic dacă adăugați fructe în pâine.

Ovăzul este un produs alimentar a cărui valoare nutritivă nu poate fi suficient lăudată (81, 19, 17, 18, 20, 23). Vezi și: Pevzner M. I. Importanța legumelor și fructelor în nutriție (Lucrările Clinicii de Nutriție Terapeutică, 1940, vol. I); Pokrovsky A. A. Aspecte fiziologice și biochimice ale nutriției și industriei alimentare (Biochimie și Microbiologie Aplicată, 1967, vol. 3, numărul 5) (90).

108. Expresia aparține medicului elvețian Bertola. Celebrul scriitor american Upton Sinclair a scris cartea „The Fasting Cure” (New York, 1922). Elevă a fondatorului metodei postului terapeutic (Edward Dewey, 1877) - doctorița Linda B. Hazard a proclamat sloganul: „Postul este un leac pentru boli”. Autorii străini includ diabetul în lista bolilor indicate pentru tratament prin post... Efectul postului este benefic și pentru nefrită, hidronefrită, cistită, metrită etc. Varice dureroase, greutate în picioare, spasme și umflarea venelor, eczeme venoase, ulcere varicoase, plebite etc. - în toate aceste cazuri, postul dă constant rezultate excelente (76, 138, 177).

109. Ibid., pp. 14, 46. Prin efectuarea unui post complet săptămânal de 24 de ore și, în final, prin efectuarea unui post anual de trei ori câte 7-10 zile, veți putea elimina toate depozitele inutile - deșeuri și toxine - din articulații și mușchi (44, 5).

110. Iar marinarul american Stevens Callaghan a repetat experiența lui A. Bombard împotriva voinței sale. După ce a plecat din Insulele Canare cu un iaht într-o călătorie transatlantică solo, la scurt timp (după ce iahtul s-a răsturnat de o balenă și s-a scufundat), a fost nevoit să-și continue călătoria pe o plută timp de încă 76 de zile, mâncând alge marine și pește crud în tot acest timp („Trud”, 29.IV.1982).

111. Mâncatul necesită aproape la fel de multă energie nervoasă ca și munca. Digerarea chiar și a celui mai mic grăunte de mâncare este o povară pentru creier (76, 29).

112. Unii oameni de știință consideră însă această cifră prea mare, considerând că aportul caloric al dietei unei persoane sănătoase care lucrează nu ar trebui să depășească 1000 de calorii pe zi (de exemplu, G. S. Shatalova, Ph.D.). Deși se știe că doar metabolismul bazal al organismului uman (adică totalitatea proceselor metabolice ale organismului care au loc în repaus, pe stomacul gol) necesită un consum energetic de aproximativ 1200-1400 de calorii (vezi Shatornikov V. A., prof. Senzație. Ce se ascunde în spatele acestui lucru? - „Sănătate”, 1980, nr. 1). Pentru persoanele angajate în muncă cu efort fizic redus, necesarul nutrițional zilnic este determinat la 2600-2800 de calorii; cu efort semnificativ - 3000-3700 (Marea Enciclopedie Sovietică, Vol. 19 - M, 1975, p. 578).

113. Băi hipertermice, ediția a 6-a, Berlin.

114. Petrovsky K., prof. Despre nutriția rațională, Știință și viață, 1980, nr. 8. Pentru a nu distruge vitaminele, este mai bine să consumați fructe, fructe de pădure și unele legume crude și să încercați să nu gătiți prea mult alte legume (aceeași varză sau sfeclă roșie). Dimpotrivă, este util să gătiți acele produse care sunt valoroase în primul rând pentru proteinele lor: proteinele devin mai accesibile pentru procesare de către enzimele digestive și pentru asimilarea ulterioară de către organism. „Trebuie să ne străduim", citim la P. Bragg, „ca cantitatea de alimente crude pe care o consumați să fie cel puțin 60% din alimentele pe care le consumați. Amintiți-vă că alimentele crude sunt alimente vii, că sunt un produs al naturii, un produs natural, un produs viu care acumulează stimulente vitale și energie solară. Când mâncăm fructe și legume proaspete, absorbim sângele plantei - clorofila nutritivă... Aceasta este porțiunea din energia solară stocată în plantă, cel mai bogat și mai nutritiv aliment pe care corpul nostru îl poate primi" (44, 74, 114).

115. Mihailov V.S., Ph.D., Scientific Lunch, Trud, 1982, 11 februarie.

116. Câtă sare poate tolera organismul uman zilnic fără consecințe dureroase? – de la 0,5 la 1,0 grame de sare zilnic.

117. „Se poate înțelege sensul postului – eliberare de vanitate, ieșire din animalitate, începutul iubirii adevărate", în ascultare smerită de cuvântul lui Dumnezeu (Ioan, Episcop al Moscovei, Conversație despre nemurire – New York, 1972, p. 232).

118. Filon, interpretând cuvântul „mană", i-a atribuit (așa cum a aflat el însuși dintr-o anumită tradiție iudaică) o astfel de calitate încât se schimba în funcție de ideea celui care mânca; și, deși în sine era ca meiul fiert în miere, totuși înlocuia atât pâinea, cât și carnea (mai mult, fie carnea unei păsări, fie carnea animalelor care trăiesc pe uscat), și legumele (și acestea din nou în funcție de dorința fiecăruia), și peștele, astfel încât în gustul celui care mânca se observa pe deplin calitatea care distinge fiecare fel de hrană (Sfântul Vasile cel Mare, vol. III - Sankt Petersburg, 1911, p. 212).

119. „Pâinea vieții" – Trupul și Sângele lui Hristos are tot avantajul față de mană; căci această pâine coboară cu adevărat din cer, dă hrană adevărată și spirituală, viață veșnică și este oferită nu numai poporului evreu, ci întregii lumi.

120. Sfântul Vasile cel Mare, vol. III – Sankt Petersburg, 1911, p. 222.

121. Am auzit întâmplător o poveste de la tatăl meu despre cum cineva (un iobag care mai târziu a devenit un om de afaceri bogat - un miner de aur) s-a certat cu singurul și iubitul său fiu, care venise la el în Siberia din Sankt Petersburg după ce absolvise universitatea. Tatăl îi spusese adesea fiului său, când era încă un băiat, cât de prost crescuse el însuși și cât de grea fusese viața lui. Trimițându-și fiul la studii la Sankt Petersburg, l-a pus să promită că nu va juca niciodată cărți, că nu va pierde niciodată un ban la cărți. „Ține minte, fiule, cât de sărac am trăit și cât de greu a fost totul pentru mine în viață. Și dacă voi afla vreodată că joci cărți, te voi lipsi de tot. Așa că știi.” Acum fiul s-a întors. Tatăl - deja un bătrân decrepit, după ce și-a întâlnit fiul, a plâns de bucurie. A doua zi s-au dus să viziteze un profesor, al cărui fiu se întorsese și el de la studiile din Sankt Petersburg. Luau cina; Tinerii vorbeau cel mai mult, iar bătrânii ascultau și erau mișcați: cât de ingenios raționau copiii lor și câtă cunoaștere dobândiseră... Apoi tinerii au ieșit undeva, iar bătrânii și-au continuat conversația între ei. A trecut cam o oră și, auzindu-i pe copii vorbind tare în camera alăturată, s-au dus la ei. Stăteau lângă masă cu cărți împrăștiate și continuau să se certe între ei, fără să-și ia în seamă tații. Tatăl, aflând că fiul său pierduse o rublă în fața fiului stăpânului, s-a apropiat de fiul său și i-a spus: „Cum îndrăznești să joci cărți? Nu-ți amintești de înțelegerea noastră?” După ce a spus acestea, a început să tremure din tot corpul, a pălit și a căzut pe podea... L-au dus acasă cu o căruță. Și-a revenit. L-a chemat pe fiul său, i-a vorbit sever și... a oficializat moștenirea în numele nepotului său. Cam zece zile mai târziu, bătrânul a murit. Până la moartea sa a repetat cu căință: „Cât de mult l-am iubit și cât de mult mi-a disprețuit dragostea!”

122. „Duhul lui Dumnezeu m-a făcut și suflarea Celui Atotputernic îmi dă viață” (Iov 33:4).

123. Sfântul Grigore de Nyssa, partea a IV-a – M, 1862, p. 271.

124. 101, 85, 74, 645. „Este imposibil să spunem aici care este cauza și care este efectul, deoarece ambele sunt doar aspecte ale aceluiași act misterios – intrarea lui Dumnezeu în mine, ca subiect filosofant, și a mea în Dumnezeu, ca în Adevărul obiectiv” (ibid.).

125. Se pare însă că acesta este gândul lui Pierre Teilhard de Chardin.

126. Teologul catolic modern Hans Kung spune că omul trebuie să-și organizeze și să-și modeleze viața personală „după scara Celui Răstignit” (A fi creștin, 1974, p. 372).

127. În cuvintele recent revelate ale lui Isus se află aceasta: „Isus spune: Am stat în mijlocul lumii și am fost văzut de ei în trup și i-am găsit pe toți oamenii beți și n-am găsit pe nimeni însetat printre ei.”

128. Excepția o reprezintă, așa cum s-a menționat deja mai sus, persoanele care au atins perfecțiunea, adică care și-au înăbușit impulsurile păcătoase ale firii.

129. Desigur, însăși intenția unui creștin de a se ruga lui Dumnezeu justifică orice rugăciune; căci chiar și rugăciunea verbală se poate transforma, în cele din urmă, în rugăciunea inimii.

130. „Pentru că Dumnezeu a spus așa, trebuie crezut.” Acest lucru este extrem de rațional (Cuvintele lui Napoleon Bonaparte, citate de Schaff F. Isus Hristos – miracolul istoriei – Sankt Petersburg, 1896, p. 190).

131. 1) O cană mănăstirească; un opritor, o cană mare, un polonic, o bratină (Dal V. Dicționar explicativ al limbii ruse vii - M, 1881, p. 186). 2) O cană folosită pentru băut în mănăstirile grecești, care poate conține o jumătate de livră sau mai mult de băutură (Dyachenko G., preot. Dicționar slav bisericesc complet - M, 1900, p. 268). 3) Existau și bratine foarte mici, aproape de jucărie (cum ar fi, de exemplu, bratina de aur a țarinei Evdokia Lukianovna (Camera Armurăriei) - 7 cm înălțime inclusiv capacul și doar 5 cm lățime) (Colecția Camerei Armurării - M, 1925, p. 74).

132. Cartele lui Kirilov și Solovețki; cit. 99, l. 38 și cca.

133. „Vedeți să nu sărbătoriți sărbătoarea cu vin, ci cu înnoirea minții și curățenia sufletului. Căci cine mănâncă prea mult și se îmbată la o sărbătoare întristează mult pe conducătorul sărbătorii” (text rusesc din capitolul 36 al Tipiconului, p. 42).

134. „De asemenea, în zilele de miercuri și vineri ale tuturor Rusaliilor, laicilor le este permis să mănânce pește, iar călugărilor să mănânce doar untdelemn și vin, dar nu la ceasul al nouălea: depinde însă de intenția fiecăruia” (Nomocanon, 227).

135. În prima săptămână:

136. În Săptămâna Mare:

137. În Săptămâna Mare,

138. Sochivo – o bere făcută din mazăre.

139. Armea – varză murată.

140. Fasole fava.

141. Vezi nota de subsol următoare.

142. Îmi amintesc că Alexandr Osipovici a scris o povestire, al cărei rol principal a fost suplimentat de Vasili. Autorul i-a citit povestirea lui Vasili, iar acesta din urmă a făcut o serie de comentarii și clarificări.

143. Părintele Alexandru Elchaninov (+24.VIII.1934), recunoscând mâna și voia lui Dumnezeu în boală și considerând boala o vizită din partea lui Dumnezeu, spunea despre sine că „nu are întotdeauna fermitatea de a se ruga pentru însănătoșirea bolnavilor... Nu este rugăciunea pentru vindecare o intruziune în destinul lui Dumnezeu? Ce este atunci vindecarea? Poate – eliberarea de păcate, prin rugăciunea unui om drept și, ca urmare, – însănătoșirea” (59, 66).

144. În condacul al 11-lea din Acatistul către Sfântul Serghie, Starețul Radonejului, citim că Hristos Iisus „ți-a dat puterea să faci multe minuni... să eliberezi demonii de asuprirea demonică cu atâta putere, încât, chiar și atunci când demonii nu erau aduși la tine, demonii fugeau de ei pe drum și nu se întorceau la ei, temându-se de puterea lui Dumnezeu din tine..!” Conținutul acestui condac transmite încercarea ignorantă a autorului Acatistului de a prezenta puterea plină de har acordată Sfântului Serghie ca acționând întotdeauna pentru vindecare, indiferent de voia lui Dumnezeu pentru bolnavi. Deși se știe că mulți oameni posedați se apropie de moaște timp de mulți ani și se împărtășesc cu Trupul și Sângele lui Hristos și totuși rămân posedați...

145. Marea carte de rugăciuni a pământului rusesc, Sfântul Ioan de Kronstadt, scrie: „Mulțumesc Bisericii lui Dumnezeu pentru posturi, care sunt atât de benefice pentru mine în termeni spirituali și trupești. Prin ele sunt sănătos în spirit și trup, calm, vesel și ușor” (23, 354).

146. „Trăiește cu inima ta, nu cu pântecele tău”, recomandă Sfântul Ioan de Kronstadt. „Ca să trăiești cu inima ta, trebuie să-l alungi pe diavol din ea și să-L aduci în ea pe Hristos Dumnezeu cu credință și dragoste” (23, 363).

147. Nimeni nu neagă că sănătatea este un dar prețios de la Dumnezeu, ci numai pentru cel drept și pentru păcătosul pocăit; dar pentru cel nepocăit sau neglijent este un dar periculos (cf. Evrei 12, 7-8)... Vai de cel care, neștiind alte cărări decât desfrânarea și deșertăciunile lumești, este mereu sănătos și nu înțelege ce este o viață de suferință!.. Mare păcat este dacă ești mereu și mereu sănătos! (80, 238-9).

148. „Duhul Sfânt este Iubirea Iubirii” (47, 80).

149. Gen. 32:29.

150. Judecători 13:18.

151. Îl lăudăm pe Dumnezeu vouă.